Ходим и худеем: как это делать правильно
стр. 9

№ 18
27 апреля 2021

Все для женщины

Праздничные рецепты к 9 Мая
стр. 16

+ 5 классных блюд на мангале
стр. 19

Как не угробить спину на даче
стр. 20

стр. 8
Массаж банками от целлюлита. Дёшево и эффективно!

Какие продукты помогут зрению
стр. 9

стр. 4
Одеваемся бюджетно с французским шиком

стр. 10
Кредит на учёбу: что предлагают банки

3 секрета идеальной грядки
стр. 29

Вся правда об уколах красоты
стр. 6

ISSN 1819-0979
21018
9 771819 097772

На фото: Ольга Михалюк с дочкой Оливией, г. Нижний Новгород

Самые модные сумки

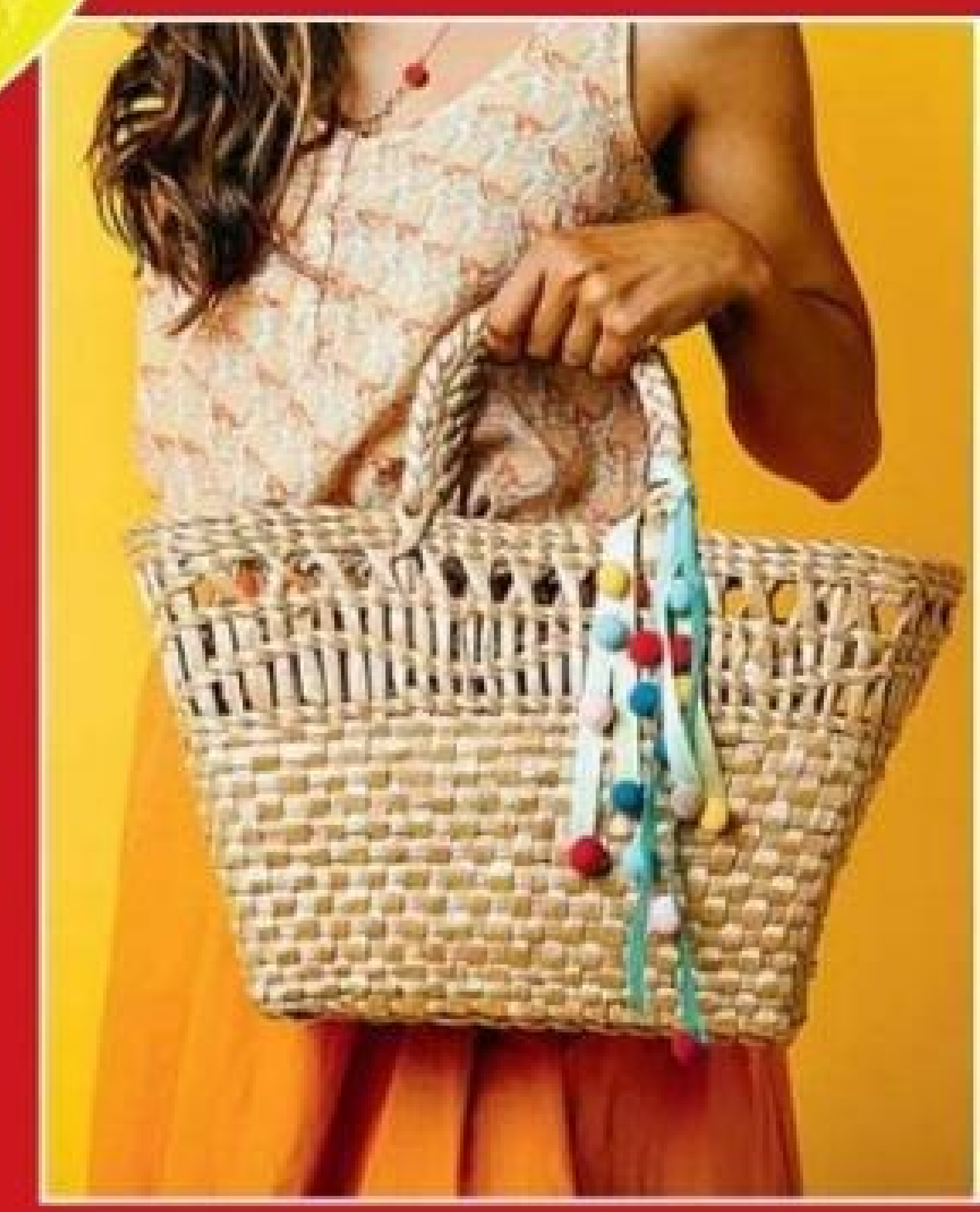
Хиты весенне-летнего сезона обещают привлекать внимание яркой палитрой, внушительными размерами и эффектными деталями! Что касается цветов, то, по мнению дизайнеров, лидерами будут розовые, голубые, мятные и желтые оттенки. В плане форм в моде шоперы/баулы/торбы из мягкой кожи с ремнями контрастного цвета.

На пике сезона и авоськи из сетчатых материалов. Эти модели могут быть выполнены из кожи, веревок, лески со стразами... Так что некоторые особо утонченные авоськи можно носить даже со строгими летними костюмами.

Классические сумки через плечо все еще в тренде, но дизайнеры снабдили их цепочками, в основном золотыми, – такие варианты будут очень уместны с воздушными нарядами. И еще один сумочный тренд – украшения в виде логотипов известных брендов, которые красуются на «фасадах» аксессуаров в виде вышивки, тиснения и принтов.







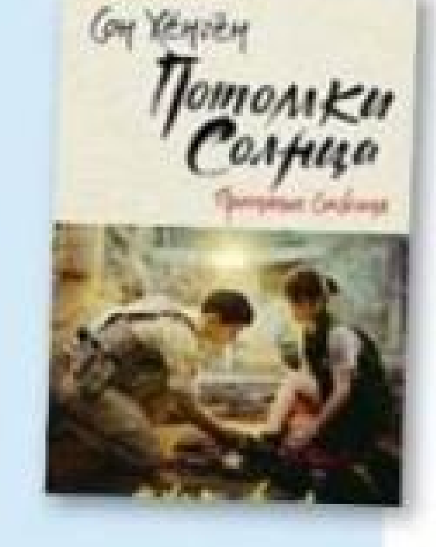
Подбирайте сумку не под цвет обуви, а под стиль одежды

Посмотреть

Чтобы спасти своих дочерей от неправильных бойфрендов, три отца заключают договор... Фильм **«Свадьбы не будет»** режиссера **Марка Ротемунда** в прокате с 29 апреля.

Почитать

Когда Ю Сичжин и Кан Моен впервые увиделись, они и представить не могли, что уже связаны судьбой... Автор книги **«Потомки солнца. Признание Сичжина» – Хенген Сон.**



Любовь с первого взгляда



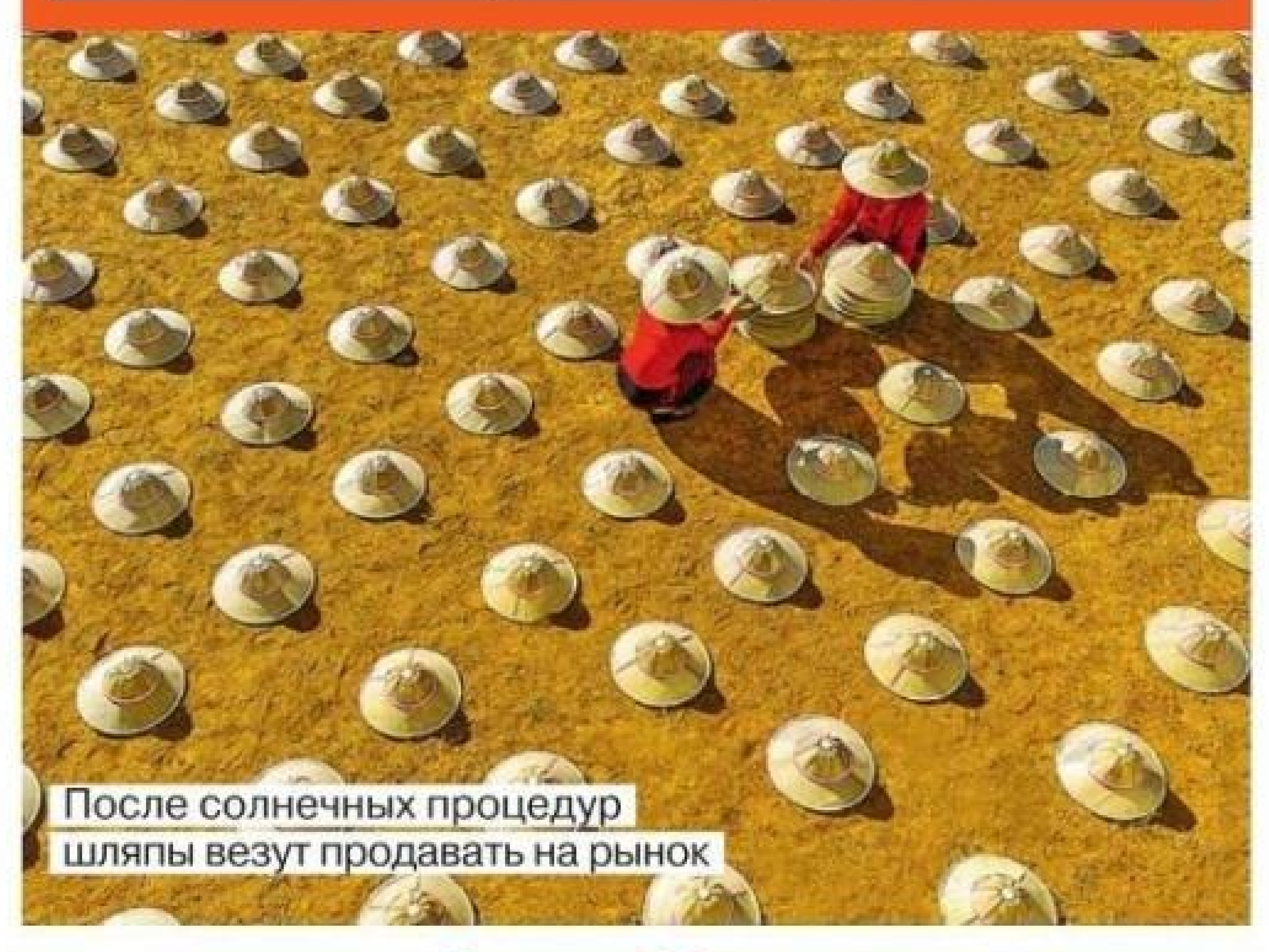


Очевидцем забавной сцены стал Мохаммед Азам Датч, врач из индийского города Бангалор. Любитель дикой природы успел сделать серию снимков встречи белки Бердмора с дятлом. По словам Мохаммеда, пушистый зверек за несколько секунд оценил красоту лесного «стукача» и бросился его обнимать. У фотографа даже сложилось впечатление, что белка что-то страстно нашептывала на ушко остолбеневшей от такой наглости птице. Но дятел мужественно выдержал этот любовный порыв и даже не сдвинулся с насиженного места.

Обложка: Екатерина Егорова Фото: Legion-Media (3), Shutterstock (6)

Сушите шляпы!

В жаркие дни поля вблизи города Пиндайя (Мьянма) покрываются необычными предметами. С высоты птичьего полета они выглядят как гигантские грибы или космические объекты. На самом деле это бамбуковые шляпы ручной работы, которые рабочие выкладывают бесконечными рядами для просушки.

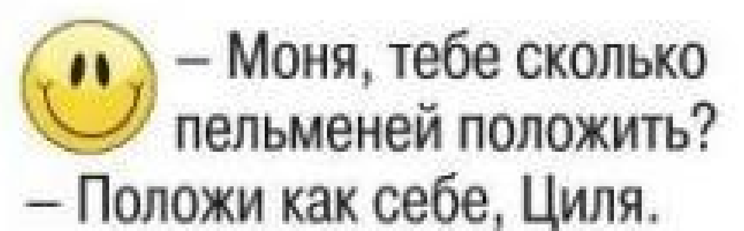


После солнечных процедур шляпы везут продавать на рынок



Улыбнись

Мама о детях:
– Обнимая сына, чувствую мужское плечо. Обнимая дочку, чувствую... духи тырит.



– Моня, тебе сколько пельменей положить?
– Положи как себе, Циля.
– Моня, что-то в последнее время ты стал у меня много кушать.

– Это правда череп Клеопатры?
– Конечно!
– А тот, поменьше, чей?
– Тоже Клеопатры, но детский!

Разве это нормально, когда таким молодым девушкам, как мы, уже под сорок?

Чем твёрже, тем лучше

Если два раза в неделю употреблять 60–120 г твердого сыра, можно добиться понижения холестерина в крови – таков вердикт ученых. Кроме того, в сыре содержится кальций, который регулирует работу сердечно-сосудистой системы организма и способствует укреплению зубной эмали и ногтей. По словам специалистов, добиться такого эффекта можно, поедая любой сорт твердого сыра, главное, чтобы продукт был натуральным.



Конкурс «Нам 15 лет!»

Пришлите креативное фото с журналом «Всё для женщины» и выиграйте 15 000 рублей

Три приза по 15 000 руб.

Правила участия

- Купите три номера журнала подряд – №№16, 17 и 18 за 2021 год.
- Вырежьте и заполните три купона, которые будут в каждом из этих номеров.
- Сделайте любую фотографию с журналом «Всё для женщины».
- Пришлите это фото вместе с купонами в редакцию по адресу: 105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа», журнал «Всё для женщины», конкурс «Нам 15!», до 7 мая 2021 года включительно (дата по почтовому штемпелю).

Также фотографии с журналом плюс фотографии всех трех заполненных купонов можно прислать по электронной почте woman@im-media.ru до 23 мая 2021 года включительно.

Итоги конкурса с именами победителей будут напечатаны в №24 журнала «Всё для женщины» от 8 июня 2021 года.

Важно! Ксерокопии купонов, а также незаполненные купоны и купоны без фото с журналом не принимаются.

** Принимая участие в конкурсе и направляя организатору заполненный купон, участник подтверждает свое согласие на обработку организатором конкурса, в том числе на публикацию в случае победы, предоставленных персональных данных для целей проведения настоящего конкурса на весь срок его проведения. Все правила читайте на сайте http://im-media.ru/pravovaya_informaciya/.*

Купон конкурса № 18

Фамилия

Имя

Отчество

Дата рождения

Адрес

Телефон

Французский

Выглядеть как парижанка – значит одеваться комфортно, изящно и с изюминкой

Акцент на шее

Француженки очень любят шейные платки и носят их не только с джемперами и водолазками, но даже с белыми классическими рубашками.



Шейный платок, Mon Mua, **от 556 руб.**



Кардиган, bonprix, **от 1290 руб.**

Подчеркнуть, а не обтянуть

Даже стройные жительницы страны бри и камамбера не носят в повседневности обтягивающую одежду, но всегда делают акцент на женственных деталях: оголяют ключицы, запястья и лодыжки.



Тельняшка, bonprix, **от 790 руб.**



Жакет, Mioshe, **от 3744 руб.**

Мужской стиль

Костюм по-французски не должен сковывать движений. Поэтому красавицы предпочитают большие свободные пиджаки и широкие брюки в пол – палаццо. Но всегда поддевают под пиджак сексуальную блузку.

Неизменная тельняшка

Полосатая майка создает стильный ансамбль с любой одеждой, даже с классической, поэтому француженки носят тельняшки и в отпуске, и на работе.

ШИК



Юбка, BESSA,
от 1575 руб.



Платье, Bodyflirt,
от 2090 руб.



Сумка, Generoso,
от 6860 руб.

Чайное платье

Легкое, полупрозрачное платье в мелкий цветочек есть в гардеробе каждой француженки. Оно может быть любой длины, но, как правило, с запáхом или эффектными воланами.

Необычное с привычным

Надеть воздушную юбку-пачку со спортивной рубашкой – легко! И смотреться будет очень свежо и оригинально, если поддержать дуэт нейтральными повседневными кедами. Гулять в такой одежде – одно удовольствие!



Блузка, Viaville,
от 1845 руб.

Сумка + обувь

Вы никогда не увидите у француженки вычурные туфли и сумку с обилием декора. И каблуки они носят крайне редко. На ножках обычно балетки или лоферы, а на плече сумка всегда простая, но из качественного материала.

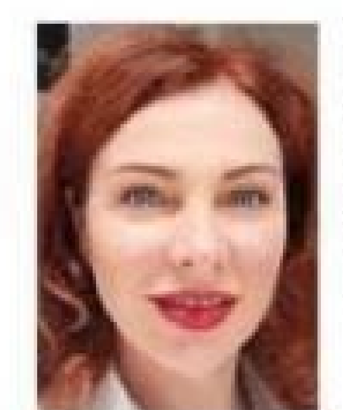
Сатиновая блузка

Она может быть и шелковая, и атласная, главное, чтобы ткань переливалась. Жительницы западной части Европы предпочитают носить такие блузки с обычными джинсами, подчеркивая контраст материалов. Очень стильно, если дополнить образ изящной обувью и шляпкой.

В следующем выпуске № 19

1 шорты – 5 образов! Стильные варианты для жаркого лета.

В продаже с 4 мая



Ольга ЗЕМЛЯНИКИНА
Косметолог

Уколы красоты: всё, что нужно знать

16+ Общий уход за кожей и волосами: мезотерапия

Процедура, во время которой под кожу вводятся полезные вещества: гиалуроновая кислота, витамины, минералы, органические кислоты, фосфолипиды и растительные экстракты. **Она улучшает общее состояние кожи, подтягивает, осветляет, устраняет акне и купероз.** Мезотерапию применяют не только на лице, шее и в зоне декольте, но и на теле, так борются с целлюлитом, растяжками, а также на коже головы – это оздоравливает и повышает густоту волос.

Курс
Все зависит от решаемой проблемы, но в среднем может понадобиться от 4 до 10 процедур.

Противопоказания
Сахарный диабет, желчнокаменная болезнь, хронические сосудистые патологии, герпес в острой стадии, болезни, связанные с нарушением свертываемости крови, беременность.

от 2500 руб. за процедуру

25+ Качественное увлажнение: биоревитализация

Это профилактика морщин. В кожу вводится модифицированная гиалуроновая кислота, которая увлажняет и временно защищает ее от старения. Кроме того, **биоревитализация помогает устранить небольшие заломы на коже, «гусиные лапки»**, а также поверхностные морщины. Следы уколов быстро проходят. Однако после 50 лет биоревитализация почти не работает.

Курс
Процедура имеет накопительный эффект (в среднем может понадобиться 3–5 сеансов).

Противопоказания
Герпес, дерматологические и инфекционные заболевания в острой фазе, онкология, беременность и период кормления грудью, аутоиммунные патологии.

от 2500 руб. за процедуру

35+ Морщинам – нет: ботокс

Борется с мимическими морщинами. Суть процедуры заключается во введении под кожу препаратов на основе ботулотоксина, которые расслабляют мышечные волокна, предотвращая образование новых морщин. Процедура занимает 20 мин., а результат сохраняется в течение 6–12 месяцев. **Ботокс может приподнять опущенные уголки рта, исправить асимметрию лица** и неврологические нарушения. Чтобы не получить неестественное лицо с застывшей мимикой, важно выбрать грамотного специалиста и делать процедуру в клинике, а не на дому.

Курс
Может быть достаточно одной процедуры. Эффект проявится уже через неделю, а через две будет понятно, требуются ли дополнительные уколы.

Противопоказания
Плохая свертываемость крови, онкология, ОРВИ и ОРЗ, прием антибиотиков, беременность и лактация.

от 3500 руб. за процедуру

40+ Для губ и не только: филлеры

Филлеры – это жидкие импланты. Что-то вроде геля с гиалуроновой кислотой, который вводится в глубокие слои кожи и создает там объем. Процедура **предназначена для удаления морщин, придания объема губам, подбородку и скулам.** Филлеры могут разгладить даже глубокие морщины и создать эффект контурной пластики. Результат будет радовать от 6 месяцев до 2 лет в зависимости от препарата.

Курс
Обычно достаточно 1–2 процедур.

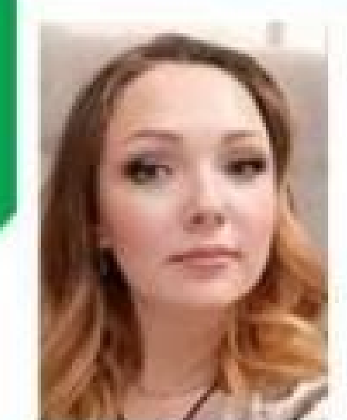
Противопоказания
Диабет, онкология, аутоиммунные, кожные заболевания, вирусные инфекции и аллергические реакции.

от 3000 руб. за процедуру

Важно!

- ✔ Мезотерапию, биоревитализацию, ботокс делают круглый год, но важно в течение недели после процедуры не загорать и не посещать баню, солярий, пользоваться кремом с SPF.
- ✔ После инъекций ботокса еще 5 часов следует избегать наклонов вниз, нельзя ложиться спать.
- ✔ Филлеры могут держаться хуже, если, например, вы курите – из-за движения губ. Если у вас гипертиреоз, то филлеры быстрее выведутся из организма.

ВОПРОС-ОТВЕТ



Ирина
НИКИТИНА
Мастер маникюра

Лак, меняющий цвет



Знаю, что есть лаки-хамелеоны. Они выглядят на ногтях по-разному, если смотреть под разным углом. А что это за лаки, которые меняют свой цвет в зависимости от настроения хозяйки?
Ангелина Иванчикова, Московская обл.

Это термолаки. Они реагируют на температуру окружающей среды и вашего тела. Вы на жаркой вечеринке или возбуждены, кровь приливает к телу, и лак меняет цвет. Такие лаки всегда дают два оттенка и градиент. Это связано с тем, что ноготь имеет различную температуру: на кончиках – холоднее, а где соприкасается с телом – теплее. Так и получается необычный двухцветный эффект, который к тому же постоянно меняется.
С термическим эффектом бывают как обычные лаки, так и гель-лаки.

В следующем выпуске № 19
Какие процедуры нужно сделать перед отпуском, а какие – не стоит.
В продаже с 4 мая

Как замедлить рост волос?



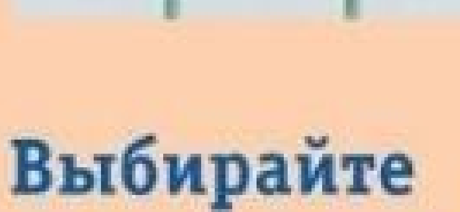
Елена
ШУВАЕВА
Косметолог

Ученые утверждают, что частота бритья никак не влияет на скорость роста волос на теле

Избавиться от нежелательных волосков навсегда сложно и дорого. А вот отсрочить эпиляцию реально

Удаляйте правильно

Чтобы не ломать волоски, а удалять их максимально глубоко, перед эпиляцией или шугарингом примите горячую ванну и обработайте кожу скрабом.
Если же вы предпочитаете бритву, используйте специальные пенки и гели для бритья – они ослабляют структуру волосков.



Выбирайте ингибиторы

Это косметические средства на основе различных природных компонентов. Они действуют на волосяной фолликул, замедляя деление клеток, и со временем волоски становятся тоньше и светлее. Применять ингибиторы нужно сразу после депиляции или эпиляции.



Опасные лайфхаки

В интернете можно найти разные рецепты щелочных растворов, которые угнетают волосяные луковицы. Например, на основе соды или аммиака и нашатырного спирта. На самом деле все это очень опасно. Неправильно рассчитав ингредиенты, вы можете получить ожог.

Народные методы из интернета: работают или нет?

Средство	Рецепт приготовления	Чего ждать
Паста из куркумы *Скорее наоборот!*	Смешать приправу с водой, чтобы получилась паста. Нанести состав толстым слоем, накрыть полиэтиленовой пленкой, спустя 15–20 мин. смыть. Предполагается, что куркума содержит эфирное масло, которое замедляет рост волос	Японские онкологи обнаружили, что куркумин усиливает работу фермента, который мешает выработке гормона дигидротестостерона, провоцирующего выпадение волос. То есть куркума скорее способствует росту волос. К тому же она окрасит вашу кожу в желтый цвет
Лимонно-сахарная смесь *Небольшой эффект*	Сок лимона и сахар растворить на водяной бане. Нанести на кожу после депиляции. Через 10 мин. смыть большим количеством теплой воды. Сахар должен помочь лимонной кислоте добраться до волосяных луковиц и ослабить их	Фруктовые кислоты действительно могут ослаблять волосяные луковицы, поэтому их часто используют в основе разных ингибиторов. Но сахар здесь играет скорее защитную роль. Однако если вы будете протирать кожу после эпиляции просто лимоном, то получите серьезное раздражение
Папаиновый лосьон  *Эффективно, но бессмысленно*	Смешать 1 г порошка папаина с цветочной водой и гуаровой камедью (для загустения) и наносить на кожу после эпиляции два раза в день. Главный борец с нежелательными волосками – папаин	Папаин – фермент, получаемый из папайи, и он действительно работает. Проблема в том, что порошок папаина стоит порядка 1000 руб. Нет смысла тратить такие деньги. Лучше купить ингибитор на основе папаина, который обойдется где-то в 200 руб.

Фото: Depositphotos, Shutterstock (4)

Баночный массаж против целлюлита

Справиться с жировыми отложениями и «апельсиновой коркой» помогут специальные банки. Освойте этот метод – и вы будете неотразимы!



Олеся ДРУЧИНИНА

Косметолог-эстетист «Брюсов клиник»

Как это работает?

Когда банка присасывается к коже, под ней создается вакуум. Он стимулирует приток крови и лимфы к области под банкой. В результате ускоряется клеточный обмен веществ, в том числе расщепление жиров, улучшается дыхание тканей, устраняются застойные явления. Последние и приводят к образованию целлюлита. **Под действием баночного массажа «апельсиновый» рельеф заметно разглаживается, жир начинает уходить быстрее, а кожа обновляется** – становится более упругой и эластичной. Именно поэтому вакуумный массаж активно применяют для профилактики появления растяжек и обвисаний во время похудения.

Хитрим

Вначале стоит сделать баночный массаж в салоне **(от 700 руб.)**. Мастер использует для каждой зоны свою банку. Конечно, салонная процедура в разы эффективнее, чем домашняя. Но можете схитрить: **посетите пару сеансов, а потом повторите их дома, следуя нашим советам.**

Дело техники

- ✔ Предварительно распарьте тело. Можно растереться массажной щеткой или скрабом.
- ✔ Нанесите на кожу вазелин, масло или антицеллюлитный крем.
- ✔ Плотно сожмите банку, если она силиконовая, пальцами и установите ее на проблемную зону.
- ✔ Выполните банкой круговые и зигзагообразные движения. Для большей эффективности водите ею по ходу кровотока.
- ✔ Снимите банку сжатием пальцев.

Считаем минуты

Первая процедура должна длиться не более 2 мин. Постепенно увеличиваем время – до 10 мин. на каждую зону.

❗ *Баночный массаж рекомендуется проводить через день курсом 15–20 сеансов. В год не более 2–3 курсов.*

После баночного массажа нанесите на тело увлажняющий или успокаивающий крем

Внимание: противопоказания

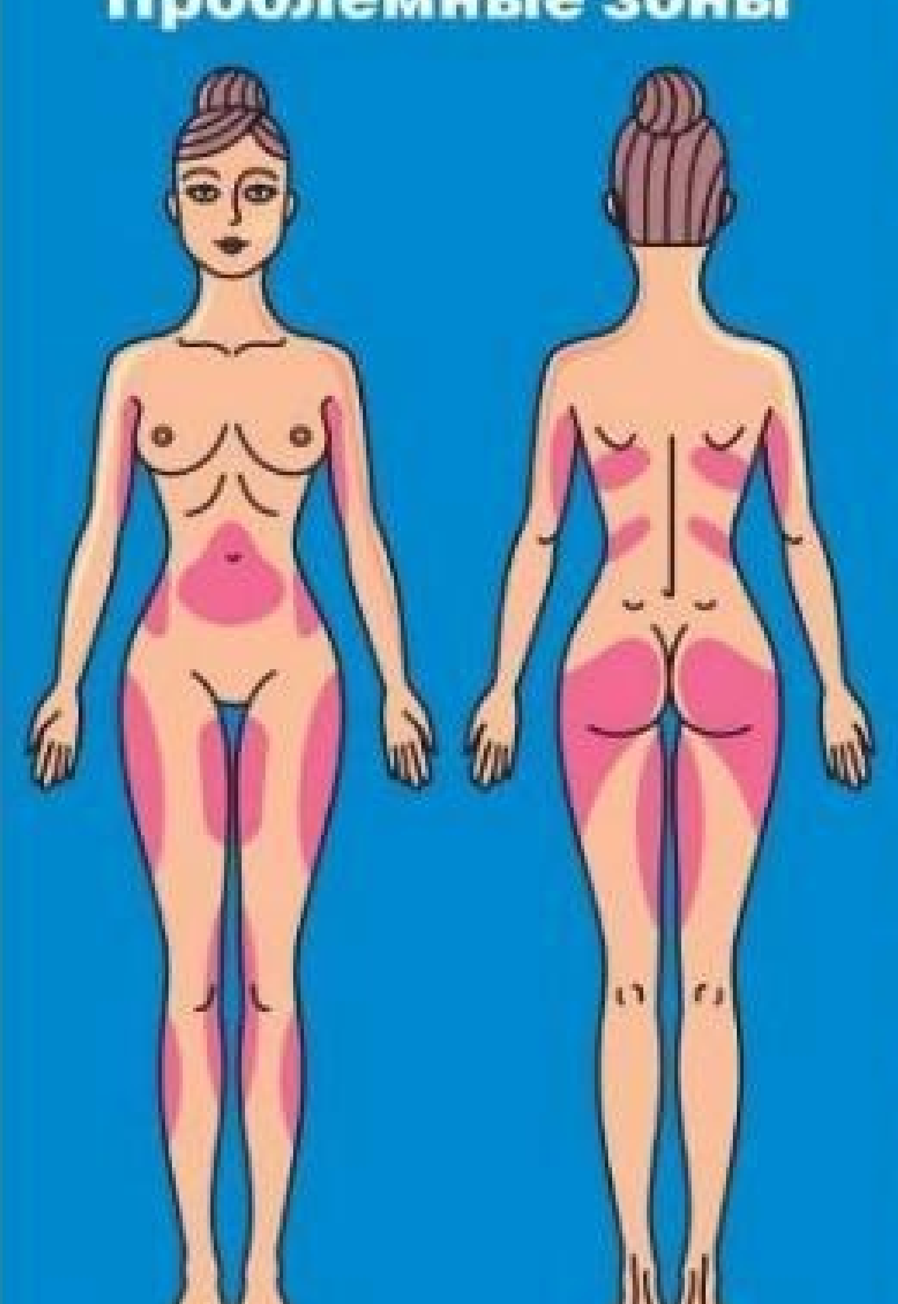
- Баночный массаж противопоказан людям с тромбофлебитом и варикозом. Не стоит экспериментировать с этой методикой тем, у кого повышенное давление, кожные болезни, обострение хронических заболеваний.
- Не рекомендуется самостоятельно обрабатывать паховую зону и внутреннюю поверхность бедер – там находятся лимфоузлы и нервные окончания.

Советы при покупке

- Для массажа подходят резиновые, пластиковые и силиконовые банки. Некоторые продаются набором, куда входят банки разного размера для различных зон, в том числе прибор для откачки воздуха **(от 400 руб.)**, другие – по отдельности **(от 70 руб.)**.
- Часто встречается и усовершенствованная массажная банка, а точнее, вакуумный антицеллюлитный массажер **(от 700 руб.)**.



Проблемные зоны



Готовим банки



Помойте и тщательно протрите банки, чтобы они были чистыми и сухими.

Наносим крем



Тело обязательно смазывайте, иначе банки не будут скользить.

Ставим банки



Как только банка присосалась, двигайте ее без остановок. Если банка отлипает, смажьте кожу.

После массажа



Необходимо смыть остатки масла или антицеллюлитного крема.

Фото: Legion-Media, Depositphotos (7), Shutterstock (3)

А глаз как у орла

Сохранить остроту зрения помогут питание и подобранные специалистом витамины



Вероника КИЙКО

Офтальмолог клиники «Я Вижу», г. Санкт-Петербург

Правильный рацион способен укрепить зрение, а также отсрочить или замедлить развитие таких возрастных изменений, как атрофия сетчатки и катаракта. Что же стоит включать в свое меню?

Тыква, морковь, абрикосы, болгарский перец



Они богаты бета-каротином. Этот антиоксидант **снижает усталость, повышает цветопередачу, тормозит разрушение сетчатки.** Также продукты содержат витамины А и С.

Рыба и орехи

В них содержатся полиненасыщенные жирные кислоты омега-3. Они **предотвращают сухость глаза, способствуют профилактике близорукости.** Орехи еще и являются источниками витамина Е. Правда, стоит помнить: норма орехов в день – 30 г.



Цитрусовые



Согласно исследованиям австралийских ученых, их регулярное употребление **способно уменьшить риск развития возрастных проблем со зрением на целых 60%.**

Зелень

В шпинате, петрушке содержится лютеин. Он отвечает за остроту зрения, фильтрацию солнечного спектра, **обеспечивая защиту сетчатки от агрессивного ультрафиолета.**

Говядина и сыр



Источники цинка, который поддерживает работу сетчатки и **помогает хрусталику сохранять прозрачность.**

А витамины пить?

Сначала к врачу – потом в аптеку! Неправильное и бесконтрольное употребление витаминных комплексов может навредить здоровью, особенно в межсезонье, когда организм больше подвержен аллергическим реакциям.

ШАГИ здоровья

Ходьба признана наиболее эффективным и безопасным способом для поддержания физической формы. Только двигаться надо правильно!

1 Взгляд на горизонт

Во время движения корпус держите прямо, голову не опускайте. Иначе мышцы перенапрягутся и заболят плечи, шея. Держаться прямо будет легче, если **смотреть не под ноги, а чуть выше горизонта.**



2 Руки в движении

Не держите их опущенными и прямыми, иначе пальцы могут отекать. **Согните руки в локтях (под углом 90 градусов) и активно двигайте ими в ритме ходьбы.** Кстати, это позволит сжечь на 15% калорий больше.

3 С пятки на носок



Чтобы из-за ходьбы не страдали позвоночник и суставы, следует шагать, плавно перенося вес с одной ноги на другую. **Для этого шаги делайте неширокими.** Обязательно ставьте ногу на пятку и, прежде чем ею оттолкнуться, перекатывайтесь на носок. Кстати, такие движения улучшат работу вен.

4 Свободное дыхание

Двигайтесь в таком темпе, чтобы не задыхаться. Дышите равномерно: вдох делайте через нос, а выдох – через рот. **Выдох должен быть в 3–4 раза длиннее вдоха. Дыхание не задерживайте.**



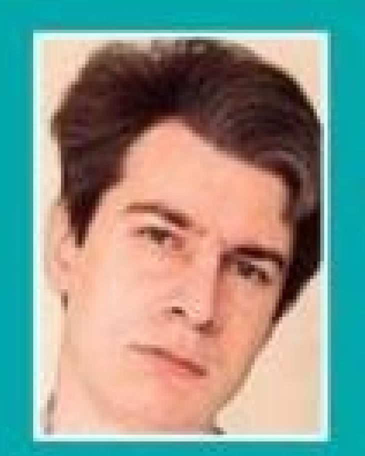
Для занятий надевайте кроссовки: так вы защитите суставы

Важные нюансы

! Прогулка получится эффективной, если двигаться не останавливаясь в течение 30 мин., а лучше 40–45 мин.

! Чтобы уменьшить риск травм, первые 5 мин. потратьте на разогрев – ходьбу в спокойном темпе. В конце прогулки также 5–7 мин. походите неспешно. А основное время двигайтесь в бодром темпе.

! Хочется добавить нагрузки? Никаких утяжелителей! С ними можно травмировать колени и позвоночник. Лучше наденьте на плечи рюкзак, положив туда, например, 1,5–2-литровую бутылку с водой.



Владислав ЛЕЙБОВ
Независимый финансовый аналитик

Учёба в кредит

Самые выгодные займы

Всё про кредиты с господдержкой и не только

Льготная программа

ПОД 3% ГОДОВЫХ
С января 2021 года начала действовать новая программа образовательных кредитов на очень привлекательных условиях – всего под 3% годовых. Но пока такие займы выдает только Сбербанк. Возможно, позже к программе присоединятся и другие банки.

С 14 ЛЕТ
Кредит на получение высшего образования выдается на срок до 15 лет, заемщиком является сам студент в возрасте от 14 лет и старше. Заемщику до 18 лет потребуется письменное согласие на получение кредита его родителей или опекунов. Выбранный вуз должен быть российским и иметь государственную лицензию.
Кредит можно брать на получение не только первого, но и второго высшего образования. Вам нужно заключить с вузом договор на обучение и с этим договором прийти в Сбербанк по месту вашей регистрации. В банке вам расскажут, какие документы нужно собрать.
Банк выдает кредит частями – траншами, проценты начисляются только на ту сумму, которая выдана, что еще удешевляет заем. Каждый семестр нужно будет приносить в банк квитанцию на оплату, и банк будет перечислять эту сумму на счет вуза.

ПЛАТИТЕ ТОЛЬКО ПРОЦЕНТЫ
Во время учебы вы платите только проценты, причем по льготному графику. И лишь через 9 месяцев после окончания вуза вам придется не только выплачивать проценты, но и погашать тело кредита.
Немаловажно и то, что кредит выдается без предоставления обеспечения, то есть никто не потребует с вас залог. Иметь и подтверждать доходы заемщику не нужно, так как подразумевается, что погашать кредит он будет после получения диплома и трудоустройства.

Кстати
Кредит можно взять на оплату любого периода: один семестр, год или все обучение целиком. Но узнавать нюансы лучше заранее.

Другие кредиты

Если получить кредит с господдержкой не удалось, воспользуйтесь образовательными кредитами других банков. По сути, это те же потребкредиты, но на более выгодных условиях.
Важное отличие этих кредитов от кредита с господдержкой в том, что с их помощью можно оплатить учебу не только в России, но и за рубежом. Плюс их можно использовать на оплату как высшего, так и среднего или среднеспециального образования. Однако в большинстве случаев оформить такой кредит на неработающего студента не получится, так как банки будут просить подтверждение постоянного дохода заемщика. Поэтому, если студент не работает, кредит придется оформлять на его родителей. Ниже в таблице несколько наиболее выгодных кредитов на образование.

Банк	Название	Сумма	Срок	Ставка	Нюансы
Почта Банк	Кредит «Знание – сила»	до 2 млн руб.	до 12 лет	9,9% годовых	Заемщику должно быть от 18 лет, и он должен иметь работу
Альфа-Банк	Кредит на образование	до 5 млн руб.	до 5 лет	от 5,5 до 9,5% годовых	Заемщику должно быть от 21 года, важен постоянный подтвержденный доход
Райффайзенбанк	Кредит на образование	до 3 млн руб.	до 5 лет	от 5 до 14% годовых	Возраст заемщика на момент погашения кредита – от 23 лет. До 300 тыс. руб. выдается без подтверждения дохода, свыше – требуется подтвердить постоянный доход
Газпромбанк	Кредит на образование	до 5 млн руб.	до 7 лет	от 5 до 8,9% годовых	Возраст заемщика – от 20 лет, заемщик должен работать и подтвердить свой доход



Женщины лишатся **маткапитала?**



Надежда КУЗНЕЦОВА
Юрист

Минтруд ввел новые правила использования материнского капитала

Изменения

С 1 апреля мамочкам, которые направили маткапитал на формирование своей накопительной пенсии, нужно хорошо подумать, прежде чем отзывать его оттуда. Напомним, что маткапитал можно направить на улучшение жилищных условий, образование детей и некоторые другие цели, среди которых есть увеличение накопительной части пенсии мамы. Причем закон разрешает маме в любой момент перенаправить средства с пенсии на другие цели. Именно в этом пункте и произошли изменения. Теперь, **если женщина решила отозвать маткапитал с пенсии, ей дается полгода, чтобы воспользоваться им.** При необходимости мамочка может продлить этот срок еще на полгода, но только один раз. Если по истечении этого срока она так и не воспользуется капиталом, он автоматом вернется на пенсионный счет.

Что это значит?

Получается, отозвав капитал с пенсии и не воспользовавшись им в течение 6 месяцев (или года, если написано заявление о продлении срока), мама теряет право когда-нибудь снова отозвать средства и направить на другие цели? Прямого ответа Приказ Минтруда не содержит, но в нем есть фраза, что в этом случае «средства материнского капитала считаются направленными на финансирование накопительной части пенсии». **Из чего можно сделать вывод, что капитал навсегда останется частью маминой пенсии.**

Как же быть? Отзывать капитал с пенсии, только если на 100% уверены, что воспользуетесь им в течение года. Или отзывать лишь часть, которой точно воспользуетесь. Или изначально не направлять капитал на формирование накопительной части пенсии. Но тогда ваши деньги постепенно будет съедать инфляция.

ВАЖНО!
Направив маткапитал на накопительный счет пенсии, вы можете перенаправить его на другие цели в любое время до дня назначения вам пенсии.





ВЕРНИСАЖ НА ВЫСОТЕ ▲
Оставьте бетонные стены в первозданном виде или покрасьте фасадной краской (от 540 руб. за 1 л), добавив в нее подходящий колер. Дополните обстановку длинными портьерами и галереей из постеров или фотографий в рамках.



▲ ПОЛНАЯ СВОБОДА
Лишние вещи спрячьте в шкаф и комод, подобранные в едином стиле. Для уюта добавьте в обстановку пару столиков, кресло и циновку.

ТЁПЛЫЙ СВЕТ ▼
Если балкон отделан вагонкой, повесьте на одну из стен бра в ретростиле. Оно украсит балкон и поможет создать на нем романтическую атмосферу.



Балкон **с изюминкой**

Даже при самом скромном бюджете можно оформить это пространство красиво и современно!

ВРЕМЯ СИЕСТЫ
Чтобы превратить балкон в оазис отдыха, достаточно будет одного подвесного кресла, прикрепленного к потолку, и вазонов с цветами.



МЕСТЕЧКО ДЛЯ ЦВЕТОВ ▲
На небольшом открытом балконе горшки с цветами лучше подвесить в изящном контейнере, зацепив его за перила. Это значительно сэкономит место.

ПОЛУЧИЛСЯ КАБИНЕТ ▶
Утепленный балкон – это еще одна полноценная комната, которую можно превратить в уютное место для работы.



▲ ВСЁ ПОД РУКОЙ
Сшейте из старых джинсов органайзер для мелочей и повесьте его на перекладину балкона. Все необходимое у вас всегда будет под рукой.

12 советов на каждый день

Возьмите их на вооружение, чтобы решить многие бытовые проблемы

1 Белая скатерть с трудом отстирывается от пятен вина и пива. Натрите половинкой лимона места, испачканные напитками, и вывесите скатерть на солнце. Затем постирайте ее в машинке с добавлением порошка и прополоскайте в холодной воде.

2 Отверстия от гвоздей портят вид стен. Возьмите кусок белого мыла и потрите эти участки круговыми движениями. Следы от гвоздей станут незаметными.

3 Отличную когтеточку можно сделать своими руками. Обмотайте деревянный брусок джутовым шнуром. Когда шнур истреплется, вам не составит труда заменить его на новый.

4 Сохранить аккуратный вид свечей и не испачкать парафином подсвечники поможет такой способ: обмакните свечи в соленую воду (1 ст. ложка на стакан воды) и высушите. При горении они не будут оплывать, и их хватит надолго.



5 Остатки разноцветной пряжи типа мулине намотайте на бельевые прищепки и зажмите кончики – хранить таким образом нитки намного удобнее.



6 Если в мыльнице нет специальных отверстий для стока воды, то мыло раскисает. Чтобы этого избежать, натяните на мыльницу две резинки для денег и кладите мыло на них. В таком положении оно не будет размокать.



7 Украшения из жемчуга будут выглядеть как новые, если протереть их картофельным крахмалом – его гранулы аккуратно удалят с перлов жирный налет и грязь.



8 С помощью соды можно избавиться от большинства пятен на штукатурке, краске или обоях. Возьмите влажную тряпочку, насыпьте на нее немного соды и мягкими движениями оттирайте загрязнения. Затем места обработки протрите чистой влажной тряпочкой.



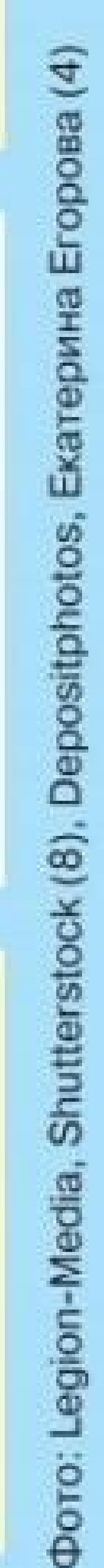
9 Если у вас сломался пылесос, убрать пыль и волосы с пола помогут воздушные шарики. Надуйте их, потрите шерстяной тряпочкой, чтобы наэлектризовать, и бросьте на пол. Вся пыль прилипнет к шарикам.



10 Протирайте глянцевые и полированные поверхности мебели салфеткой, пропитанной антистатиком. Тогда пыль на них долго не будет скапливаться.

11 Часто при сушке вещей на них образуются заломы. Этого не будет происходить, если на штанги сушилки или на бельевые веревки надеть поролоновые трубки, разрезанные вдоль.

12 Чтобы обновить деревянную столешницу, например у кухонного стола, оклейте ее термостойкой пленкой (от 388 руб. за 8×0,45 м) с подходящим для интерьера рисунком.


Фото: Legion-Media, Shutterstock (8), Depositphotos, Екатерина Егорова (4)



Как выбрать купаты

ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЮ

Этот полуфабрикат – прекрасный вариант как для домашнего обеда, так и для пикника. Но далеко не все купаты радуют качеством. Ориентируемся при покупке на информацию в нашей таблице

Идеальный состав	Сырое рубленое мясо (свинина, мясо птицы), жир, натуральная оболочка, специи
Чего не должно быть в составе	Муки, крахмала, свиных шкурок, соевого белка, камеди, морковной клетчатки, красителей, ароматизаторов, консервантов
Содержание мяса	Не менее 60%
Содержание жира	Не более 40%
Содержание белка, 100 г	Не менее 12 г
Калорийность, 100 г	450 ккал
Вкус	Чистого мяса с тонким ароматом специй
Консистенция	Рубленые куски мяса. Не фарш!
Срок годности	Охлажденные – 24 часа, замороженные – 30 суток. Имейте в виду: чем короче срок хранения, тем лучше – это говорит о натуральности изделия

ДЛЯ СПРАВКИ

Чаще всего купаты «утяжеляют» кукурузным крахмалом, при этом не указывая его наличие в продукте. О его присутствии сигнализируют синие точки на кусочках мяса.

Фото: Shutterstock

Актуально

Спасаемся от домушников



Чтобы защитить квартиру от проникновения воров, поставьте на входную дверь два замка: основной – сувальдный (от 500 руб.) и цилиндровый (от 300 руб.). Сувальдный замок выполнит силовую функцию, а к цилиндровому труднее подобрать ключи. Расстояние между замками должно быть не менее 20 см. На внутренней стороне двери лучше установить защелку или щеколду.

Есть идея!

Долой лишнюю краску

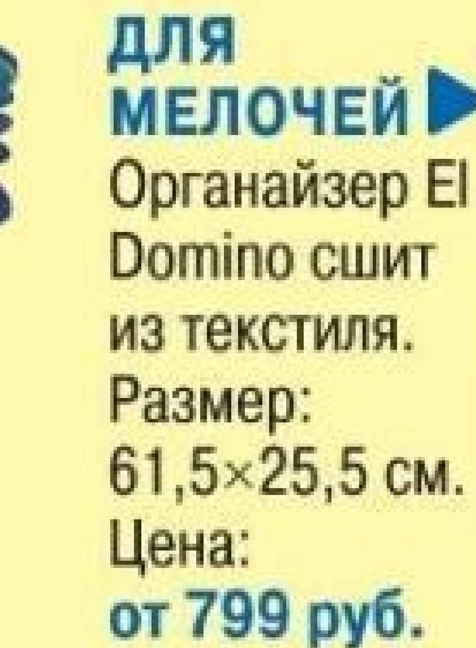
Если новые босоножки, мокасины или балетки красят ноги, смочите в уксусе (9%) салфетку и обработайте внутреннюю поверхность обуви. Достаточно проделывать такую процедуру дважды в неделю, и со временем обувь перестанет краситься.

Новинки



▲ПРОТИВ КАТЫШКОВ
Шарики «Рататуй» для стирки и сушки белья. Цена набора из 6 шт.: **от 499 руб.**

ДЛЯ МЕЛОЧЕЙ ▶
Органайзер El Domino сшит из текстиля. Размер: 61,5×25,5 см. Цена: **от 799 руб.**





◀ИЗ КЕРАМИКИ
Ваза Tropicana gifts высотой 14 см. Цена: **от 465 руб.**

◀БУДЕТ ПЛОВ!
Казан Rashko Baba ltd с функцией кастрюли-скороварки. Объем: 6 л. Цена: **от 3450 руб.**

ВОПРОС-ОТВЕТ



Чем можно отчистить желтизну с пластикового подоконника?
Валентина Сергеева, г. Касимов Рязанской обл.

Смочите жесткую сторону губки для мытья посуды медицинским спиртом или перекисью водорода (эти средства обладают отбеливающим эффектом) и протрите поверхности. Предварительно проверьте в незаметном месте, как эти средства будут реагировать с пластиком. В качестве альтернативы им можете использовать пищевую соду.



Татьяна
ЧИСТЯКОВА

*Автор работы,
г. Челябинск*

Коврик из джута и остатков пряжи

Удобная и практичная вещь для загородного дома

Вам потребуется:

- остатки пряжи разных фактур и толщины
- джутовая нить толщиной 2–3 мм
- крючок № 6

Как делать

1 Коврик собран из квадратов и прямоугольников разного размера, связанных самым легким способом – «бабушкин квадрат».

2 Начинайте вязание с центрального прямоугольника, все остальные элементы будут выстраиваться вокруг него. Наберите 107 воздушных петель (в. п.) + 3 в. п. подъема и вяжите прямоугольник по схеме 2, чередуя ряды из пряжи и джута, пока не получится прямоугольник 148×40 см (на схеме указаны только первые три ряда и принцип прибавки столбиков).

3 Затем свяжите 12 квадратов по схеме 1. На схеме указаны только первые два ряда, на которых показан принцип прибавки столбиков. Вяжите так 10 рядов, чередуя ряды из пряжи и из джута. Каждый квадрат должен получиться 40×40 см.

4 Теперь свяжите 4 маленьких прямоугольника. Для каждого наберите 32 в. п. и вяжите по схеме 2, пока не получится прямоугольник размером 12×40 см.

5 Каждый элемент нужно отпарить и застоять (плотно прижать утюг с паром). Затем соедините элементы в коврик и обвяжите джутом ст. без н.



Размеры готового изделия: 126×240 см

3 Степень сложности изделия

Схема 1 (начало квадрата)

6 в.п.

Схема 2 (начало прямоугольника)

Условные обозначения:

○ – воздушная петля;
† – столбик с накидом.

Схема раскладки (1/2 ковра)



ВОПРОС-ОТВЕТ

Нитки, леска или мононить?

Хочу сделать себе колье. Подскажите, на что лучше его собирать?
Евгения Борисевич, г. Томск

Чтобы понять, что подходит вам, нужно разобраться в характеристиках этих материалов.

Нитки путаются, поэтому не очень подходят для начинающих рукодельниц. Зато бисерные конструкции, выполненные на основе ниток, очень подвижные, смотрятся легко и естественно обрамляют шею или руку. Но берите лучше армированную нить – она прочнее.

Леска – самый прочный материал, с ним удобно работать, потому что он почти не путается. Но гибкостью изделия на леске не отличаются. Выбирая леску, обращайте внимание не только на толщину, но и на прочность на разрыв. Чем больше число, тем она прочнее.

Мононить похожа на леску, но на самом деле это синтетическая нить. Такая же прочная, как леска, но более гибкая. Удобна для новичков. Мононить не любит острые края и сколы, поэтому при работе с ней бисер должен быть со скругленными, оплавленными краями.

В День



Рататуй со скумбрией

На 4–5 порций
- 2 скумбрии
- 2 кабачка ■ 2 помидора
- 1 баклажан ■ 1 луковица
- 1 сладкий перец
- 3 зубчика чеснока
- 5 ст. ложек томатного соуса
- 4 ст. ложки оливкового масла
- небольшой пучок зелени (укроп, петрушка)
- черный молотый перец
- соль

1. Рыбу (не размораживая) нарежьте ломтиками, удалив голову и внутренности *(фото 1)*. Посолите и поперчите, дайте полностью оттаять.
2. Лук, чеснок и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками. Немного обжарьте на оливковом масле.
3. Добавьте томатный соус *(фото 2)*, приправьте по вкусу. В конце вмешайте рубленую зелень. Уложите в форму для запекания *(фото 3)*.
4. Кабачки, баклажан и помидоры нарежьте тонкими кружочками *(фото 4)*. Посолите.
5. Уложите овощи и рыбу, чередуя, в форму по кругу *(фото 5)*. Сбрызните маслом и запекайте в прогретой до 180 °С духовке 30–40 мин.
Время приготовления: 1 час 10 мин.
В 100 г около 58 ккал


1


2


3


4


5

Свинина с овощами в соусе терияки

На 6–8 порций
- 800 г мякоти свинины (корейка)
- 1 сладкий перец (или по 1/2 красного и желтого перцев)
- 1 луковица ■ 1 морковь
- 1 зубчик чеснока
- 4 ст. ложки соуса терияки
- 4 ст. ложки растительного масла ■ 1 ч. ложка кунжута
- зеленый лук
- черный молотый перец
- соль

1. Свинину нарежьте тонкими брусочками. Быстро обжарьте в раскаленном растительном масле 2–3 мин. *(фото 1)*. Переложите в тарелку, посолите, поперчите.
2. Нарежьте овощи: сладкий перец и морковь – тонкой соломкой, лук – перышками, чеснок натрите или пропустите через пресс.
3. Обжарьте лук с морковью и чесноком в течение 1–2 мин., добавьте сладкий перец и готовьте еще 1 мин. *(фото 2)*.
4. Положите в сковороду к овощам свинину *(фото 3)*, налейте соус *(фото 4)*. Помешивая, прогрейте на сильном огне 10–15 мин. *(фото 5)*.
5. Мелко нарежьте зеленый лук.
6. Подавайте мясо сразу, посыпав кунжутом и зеленым луком.
Время приготовления: 25–30 мин.
В 100 г около 281 ккал


1


2


3


4


5



Фото: Татьяна Берковская

Победы!

Включим с утра телевизор, чтобы посмотреть парад Победы. Накроем стол и поднимем бокалы за тех, кто подарил нам это мирное небо



Свинина с грибами

На 4 порции

- 500 г свиной вырезки (одним куском)
- 200 г шампиньонов
- 2/3 стакана сливок (20%)
- 1 луковица
- 2 веточки петрушки
- 4 ст. ложки растительного масла
- соль
- черный молотый перец











1. Свиную вырезку разрежьте вдоль, раскрывая, как книжку *(фото 1)*. Посолите и поперчите с обеих сторон.

2. Грибы и лук мелко нарежьте. Обжарьте в 2 ст. ложках растительного масла до румяности. Добавьте рубленую петрушку, соль и перец.

3. Половину начинки положите на вырезку *(фото 2)*, сверните плотным рулетом и обвяжите нитью *(фото 3)*.

4. Ко второй половине добавьте горячие сливки и проварите до загустения 1–2 мин. Пробейте блендером.

5. Рулет обжарьте со всех сторон на масле до румяной корки *(фото 4)*. Переложите в форму и запекайте в заранее прогретой до 200 °С духовке 10 мин. *(фото 5)*.

6. Готовому рулету дайте 5 мин. отдохнуть, снимите нить, нарежьте и подавайте с соусом.

Время приготовления: 30–40 мин.

В 100 г около 275 ккал

Куриные крылья с луком в томате

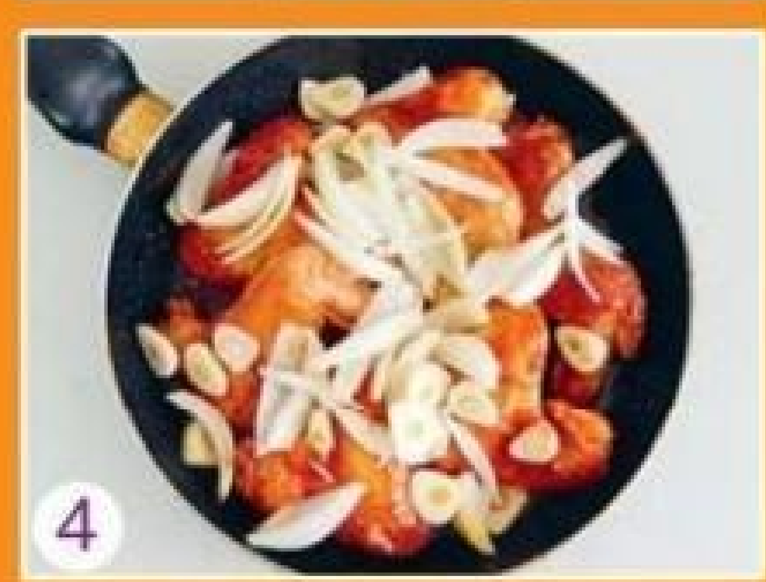
На 10 штук

- 10 куриных крылышек
- 4 ст. ложки томатного соуса
- соль
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- черный молотый перец











1. На разогретом масле обжарьте крылышки с двух сторон до румяности *(фото 1)*.

2. Лук нарежьте перышками, чеснок – тонкими пластинами *(фото 2)*. Добавьте половину к крылышкам и готовьте 5 мин.

3. Положите томатный соус *(фото 3)* и томите под крышкой 5–7 мин.

4. Всыпьте оставшиеся лук с чесноком *(фото 4)*, посолите и поперчите. Потомите под крышкой еще 2 мин. *(фото 5)*.

Время приготовления: 30 мин.

В 100 г около 222 ккал

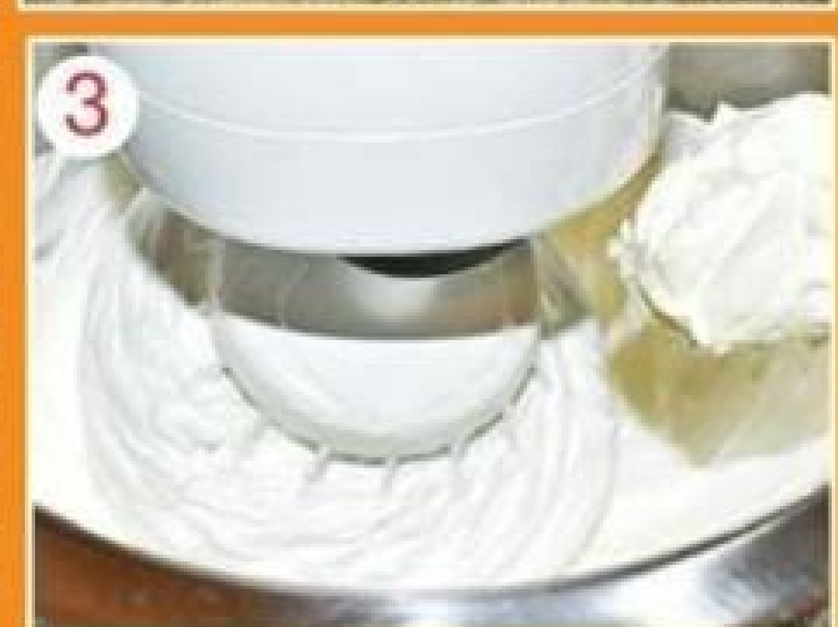
! На гарнир обмажьте очищенный картофель сметаной с чесночком, посолите и запеките. Или просто отварите с укропчиком.



Мастер-класс

Торт «За мирное небо!»









На 6 кусочков

Для коржей:
- 5 яиц
- 7 ст. ложек сахара
- 4 ст. ложки растительного масла
- 4 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки какао-порошка
- 1 ч. ложка разрыхлителя

Для суфле:
- 200 г сливочного масла
- 6 ст. ложек сгущенного молока
- 2 белка (яйца С0)
- 10 ст. ложек сахара
- 2 ч. ложки агар-агара

Для оформления:
- 3 белка (яйца С0)
- 15 ст. ложек сахара
- лимонная кислота на кончике ножа
- 200 мл крепкого кофе
- гелевые пищевые красители

Для коржей

1. Яйца разделите на белки и желтки. Белки взбейте до пышной пены, всыпьте сахар и взбивайте до пиков. Введите по одному желтки, снизив скорость. Продолжая взбивать, влейте тонкой струйкой масло.

2. Смешайте все сухие ингредиенты (муку, какао, разрыхлитель). Просейте, введите в яичную массу в два приема, перемешивая лопаточкой круговыми движениями.

3. Выложите тесто в прямоугольную форму (на фото размер 18×25 см), застеленную бумагой для выпечки, поставьте в разогретую до 170 °С духовку и выпекайте до готовности, это примерно 45–50 мин. Готовый бисквит разрежьте на 2 коржа.

Для суфле

4. Масло со сгущенкой взбейте.

5. Агар-агар залейте 10 ст. ложками воды, при постоянном помешивании доведите до кипения, прокипятите около минуты. Всыпьте сахар *(фото 1)*, перемешайте до растворения. Когда сироп закипит, поднимется белая пена и за лопаточкой потянется сахарная нить *(фото 2)*, сироп готов. Снимите с плиты.

6. Белки комнатной температуры взбейте до пышной белой массы. Не переставая взбивать, вливайте тонкой струйкой горячий сироп с агар-агаром. Масса увеличится в объеме и начнет густеть. Взбивайте примерно 5 мин. Затем скорость снизьте до минимума и по ложке вводите масляный крем *(фото 3)*.

Сборка торта

7. В форму положите корж, пропитайте его кофе, выложите суфле, накройте вторым коржом *(фото 4)*. Уберите в холодильник на ночь.

Крем для оформления

8. Белки взбейте до пиков. В кастрюлю всыпьте сахар, влейте 8 ст. ложек воды. Поставьте на средний огонь. Как только сироп закипит, засеките 4 мин., всыпьте лимонную кислоту, перемешайте и варите до ленивых пузырей – еще 3–4 мин. Этот горячий сироп вливайте тонкой струйкой в белки, продолжая взбивать на максимальной мощности еще около 10 мин.

Украшение

9. Чтобы получить цветной крем, смешайте его с нужным гелевым красителем. Нанесите крем на торт через насадку «лента»: по несколько голубых, белых и коричневых полос *(фото 5)*. Мокрой палетой или обычной пластиковой линейкой разровняйте.

10. Бока торта украсьте белым кремом через насадку «открытая звезда» *(фото 6)*.

11. Нарисуйте деревянной шпажкой контур танка, слово «Победа». Затем кремом сделайте контуры *(фото 7)*, нарисуйте облака, солнышко, траву, сделайте надпись и шарик.

Время приготовления: 2,5–3 часа

В 100 г около 365 ккал



Запланировали отметить праздник на даче или лесной полянке? Отлично! Вот несколько удачных рецептов

Майские на природе

Свинина, маринованная в луке с цедрой лимона

На 5 порций

- 2,5 кг филе свинины
- 3 луковицы
- пучок зелени (кинза, укроп, тимьян, розмарин, петрушка)
- 1/2 стакана минеральной щелочной воды («Боржоми», «Ессентуки»)
- 2 лимона
- 2 ч. ложки сухого чеснока
- черный молотый перец
- соль

1. Натрите цедру обоих лимонов и смешайте с сухим чесноком.
2. Нарежьте свинину порционными кусками толщиной 1–1,5 см.
3. Нарежьте кольцами лук. Покрошите зелень.
4. В кастрюлю слоями укладывайте лук с зеленью, далее мясо, поперчите. И так чередуйте. Сверху вылейте минеральную воду и выжмите сок одного лимона. Уберите в холодное место на час. Далее перемешайте все и уберите в холод еще на 2–3 часа.
5. Перед приготовлением мясо посолите и уложите на решетку.
6. Когда мясо будет уже готовым, снимите его с углей и обсыпьте цедрой с чесноком.

Время приготовления: 30 мин.
Время маринования: 3–4 часа
В 100 г около 323 ккал

Сыр с оливками

На 5 порций

- 500 г сыра (халуми, адыгейского, сулугуни)
- 1 луковица
- 1 баночка оливок без косточек
- 1–2 веточки тимьяна или 1 ч. ложка сушеного тимьяна

1. Нарежьте сыр крупными кусками толщиной 7–10 мм. Нарежьте лук и оливки тонкими кольцами.
2. На каждый кусочек сыра выложите немного лука и оливок, сверху – тимьян. Заверните в фольгу и запекайте 5–7 мин.

Время приготовления: 20 мин.
В 100 г около 277 ккал

Сметанно-сырный соус

На 5 порций

- 1 стакан сметаны (20–30%)
- 2 зубчика чеснока
- пучок зелени (укроп, петрушка, мята)
- 50–70 г твердого сыра
- соль

1. Чеснок мелко натрите или пропустите через пресс. Покрошите зелень. Натрите сыр.
2. Смешайте все со сметаной. Посолите по вкусу. Если сыр соленый, возможно, подсаливать не придется.

Время приготовления: 15 мин.
В 100 г около 227 ккал



Запечённый картофель с крупной солью

На 5 порций

- 5 крупных молодых картофелин
- 1 ст. ложка крупной соли
- 50 г сливочного масла

1. Картофель разрежьте пополам, выложите на решетку и запекайте до тех пор, пока не станет мягким. Можно запекать целиком.
2. Снимите горячий картофель, на каждый положите кусочек масла и сразу посыпьте крупной солью.

Время приготовления: 25–30 мин.
В 100 г около 112 ккал

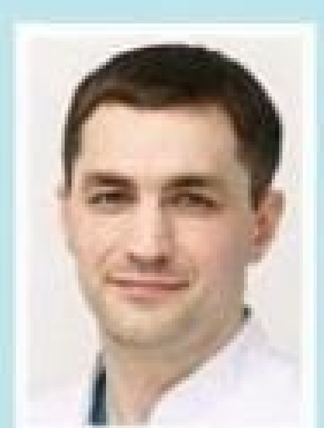
Рулетики из курицы в чесночном маринаде

На 5 порций

- 2 куриные грудки (в каждой грудке по две доли)
- 4 ст. ложки кетчупа
- 3 зубчика чеснока
- 1 сладкий перец
- 1 ч. ложка молотой паприки
- 1/2 ч. ложки зерен кориандра
- 1/2 ч. ложки меда
- 2 ст. ложки соевого соуса

1. Для маринада сладкий перец мелко нарежьте или пробейте блендером. Чеснок натрите. Зерна кориандра перетрите в ступке.
2. Смешайте кетчуп, перец, чеснок, мед и соевый соус, кориандр и паприку.
3. Грудки нарежьте тонкими плоскими полосками и погрузите в маринад. Оставьте на 40 мин.
4. Каждую полоску сворачивайте улиткой и нанизывайте на шампур.
5. Готовьте на углях, периодически переворачивая мясо и обмазывая маринадом.

Время приготовления: 40–50 мин.
Время маринования: 40 мин.
В 100 г около 137 ккал



Петр ОВЧИННИКОВ
Врач – травматолог-ортопед клиники «УГМК-Здоровье»

Как защитить спину, работая в огороде

Что делать, чтобы неожиданно не прихватило? И как себе помочь, если это случилось

На грядках

Эти простые советы помогут вам избежать проблем с позвоночником





ПРАВИЛЬНОЕ НАЧАЛО

Прежде чем взяться за грабли, лопаты и приступить к активным действиям, сделайте разминку. Она разогреет мышцы и подготовит суставы к работе. Плавно поверните голову вправо-влево, вперед-назад. Сделайте скручивающие движения туловищем, покрутите руками в плечевом суставе, слегка поприседайте, понаклоняйтесь. Кстати, такую разминку полезно делать каждый день.

Внимание!
Если вы почувствовали дискомфорт в спине, сразу же смените положение, а лучше сделайте перерыв в работе.

АКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1 Посвящать целый день и даже несколько часов подряд одному виду деятельности не стоит. Огородную активность нужно чередовать: покопали – отдохнули, потом пополи – погуляли. Причем отдыха должно быть примерно столько же, сколько и работы. И деятельность лучше подбирать так, чтобы были задействованы разные группы мышц, – подрезали ветки, покопали, опрыскали кусты, покрасили забор.

! Внимание на длину черенка лопаты – если он будет коротким, вам придется наклоняться вперед и нагружать поясницу. Черенок должен быть такой длины, чтобы спина оставалась прямой. В этом случае нагрузка на позвоночник будет минимальной.

2 Тяжелые лейки, полные ведра надо правильно поднимать. Не наклоняться к грузу и тянуть его на себя, а расставить ноги пошире, присесть и взять тяжесть (держать ее как можно ближе к корпусу) и после этого встать. Чтобы поставить груз на место, тоже расставьте ноги и присядьте. То есть ваша задача – поднимать любые предметы, груз, не наклоняясь к земле.

3 Не сажайте, не рыхлите, не полите, стоя на прямых ногах, сгибаясь к земле! Эта поза провоцирует боли в спине. Чтобы минимизировать риски, работайте, сидя на скамеечке, стульчике, либо опуститесь на одно колено, вторая нога должна стоять на стопе – тогда вы сможете облокотиться грудью на бедро, и корпус будет зафиксирован. Если удобно, можно работать даже на четвереньках.



После трудов

Способы профилактики боли и что стоит иметь под рукой на экстренный случай

ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ

Дайте своей спине отдых. Потянитесь во все стороны. Помассируйте руки, ноги, плечи. Примите теплый душ. **Если в мышцах чувствуется легкая болезненность, натрите их гелями** или мазями с экстрактом жгучего перца, пчелиного яда (при отсутствии аллергии). Полежите на аппликаторе, который поможет снять напряжение со спины. И ложитесь спать. Только на хорошем матрасе.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если спина все-таки заболела, посетите травматолога. К врачу попасть не получается? **Никаких нагрузок пару дней! Лежите в положении, которое облегчает боль:** на спине с валиком под коленями или в позе эмбриона (на боку с подтянутыми к груди коленями). Боль сильная? Примите нестероидное противовоспалительное средство. Но осторожнее: эти препараты плохо влияют на слизистую желудка.

И помните: если боль в спине появилась, она будет возвращаться. Поэтому, **даже если острый период минует, сходите к врачу.** Он установит причину боли и назначит подходящие препараты, упражнения. Это уменьшит риск повторного приступа.

5 привычек, разрушающих зубы

Порой мы даже не замечаем, что сами вредим себе

1 Грызть ногти

Кусочки плотных пластин могут травмировать эмаль, оставляя на ней микросколы и трещинки. Также в рот легко попадают бактерии, которые собираются под ногтями. А это может привести к воспалению ротовой полости.

2 Удалять пищу зубочистками

Деревянные палочки травмируют десны, что может вызвать кровотечение, оголение шейки зуба. К тому же зубочистки достаточно толстые, поэтому неспособны качественно прочищать межзубное пространство. Для этого следует использовать зубную нить и специальные ершики (их размер подбирает стоматолог).

3 Разгрызать семечки

Так можно сточить один или несколько зубов. В лучшем случае привычка грызть семечки приведет к косметическому дефекту, в худшем – спровоцирует скол.

На заметку. После семечек не хватайтесь сразу за зубную щетку. Сначала прополощите рот, удаляя фрагменты скорлупы, иначе при чистке они травмируют десны и зубы.

4 Не полоскать, а чистить зубы после цитрусовых и соков

Фруктовые кислоты агрессивны и разъедают эмаль. Кстати, опасны не только цитрусовые, но и бананы. И учтите, зубы после этих фруктов надо именно полоскать, а не чистить. Кислота + зубная паста – настоящий химический абразив! Зубы не скажут вам спасибо.

5 Использовать рот не по назначению

Дурная привычка – держать что-то во рту, если руки заняты: листок бумаги, ручку, карандаш. Все бактерии, которые оказались на предмете, попадут в рот, что может привести к инфицированию.



Екатерина ТЕРЕНТЬЕВА

Руководитель отдела медэкспертизы группы компаний «Инвитро»



Что надо помнить, чтобы результаты оказались достоверными

Готовимся к сдаче анализа крови

Под контролем

На состав крови могут повлиять многие факторы: питание накануне сдачи анализа, физические нагрузки, стресс, прием лекарств. Для ряда исследований на гормоны важна фаза менструального цикла (например, при анализе на половые гормоны), или время суток при взятии крови. Попросите врача, направляющего на анализы, рассказать о нюансах подготовки к тому или иному исследованию.

Кто рано встаёт

Кровь обычно сдают утром с 07:30 до 12:30. Это объясняется просто: для некоторых показателей характерны суточные колебания их уровня в крови. А референсные значения, приведенные в каждом исследовании, – это диапазон значений, которые были полученны при взятии крови утром.

Важно! Утром перед сдачей крови можно выпить 1–2 стакана воды без газа. Это снизит вязкость крови и уменьшит риск образования сгустков в пробирке.

Без пищи и питья?

Для многих исследований кровь сдают натощак, поскольку прием пищи может исказить результат, так как меняется концентрация некоторых веществ, (например, глюкозы, общего белка, холестерина и т. д.). Прием определенных продуктов также может повлиять на физические свойства крови и привести к неправильному измерению компонентов крови прибором. Соки, чай и кофе, даже без сахара, считаются едой.

Накануне лучше устроить легкий ужин не позднее 18:00–19:00. И никакого алкоголя!

Не вместе, раздельно!

Нельзя сдавать кровь, если в этот день уже были сделаны рентген, массаж, физиотерапия. А вот после сдачи можно смело идти на процедуры.

Небольшие ограничения

Курить с утра до сдачи крови нельзя. Физические нагрузки следует исключить и перед сдачей, и накануне. Важно избегать стресса. Если вы принимаете лекарства, нужно обязательно сказать врачу – они могут повлиять на результаты. Возможно, придется отложить прием медикаментов.

На сдачу анализов желательно приехать заранее, чтобы 10–15 мин. спокойно посидеть у кабинета.

В следующем выпуске № 19

Боль в груди перед месячными – норма или повод для беспокойства?

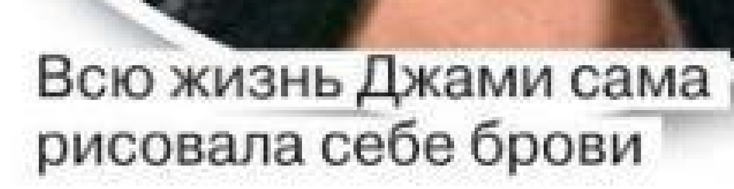
В продаже с 4 мая

Фото: Shutterstock

Дважды две... брови!

Джами Ледбеттер сделала татуаж бровей по скидочным купонам… и потеряла бойфренда

ДО


Всю жизнь Джами сама рисовала себе брови

ПОСЛЕ

Джами Ледбеттер родилась без бровей. Да, и такое бывает. Всю жизнь женщина рисовала брови карандашом. А тут дочка подарила ей купон на процедуру микроблейдинга, чтобы Джами нарисовали постоянные брови. Британка была на седьмом небе от счастья. Рано радовалась...

СТИСНУВ ЗУБЫ

Микроблейдинг – это техника татуажа. Специальной машинкой с тонкими иглами мастер делает надрезы на коже клиента и вводит пигмент. Брови получаются ровными, точеными.

> *Горела огнем!*

– Я доверилась мастеру, как оказалось, зря, – рассказывает 42-летняя Джами. – Процедура была очень болезненной, несколько часов я лежала, стиснув зубы. А когда посмотрела в зеркало, закричала от ужаса: на моем лице были четыре брови!

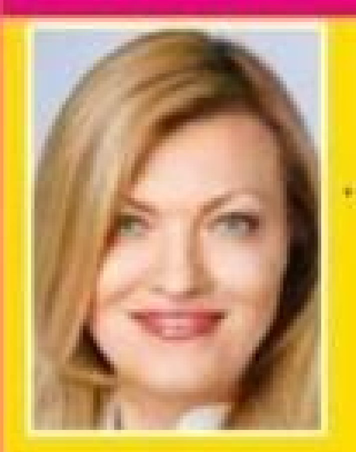
ПЕРЕДЕЛАТЬ

– Мастер посоветовала мне скрывать лишние брови тональным кремом, – вспоминает Джами. – Я пыталась, но кожа в этом месте стала чувствительной, от косметики все горело огнем! Я не могла выйти даже в магазин... Меня бросил бойфренд, я была полностью раздавлена.

Сейчас Джами посещает другого косметолога, который стирает ей брови. Женщине придется запастись терпением и деньгами – процедура стоит 1000 долларов, в четыре раза больше, чем ей обошелся тот жуткий татуаж бровей...

Ольга СЕНИНА, журнал «Вот это истории!»

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Марина ШЕСТОВА
Косметолог

– Микроблейдинг требует хирургической точности, ведь это ручная работа. Если нарушить технологию, остаются шрамы, мигрирует пигмент, получается неестественный цвет, развивается отек. Исправлять ошибки нужно с помощью лазера. На регенерацию кожи уходит до 5 лет. И все равно этот участок будет несколько темнее или светлее. Решив сделать микроблейдинг бровей, ищите профессионала!


После процедуры мастер татуажа скрылась. У нее не было лицензии

Моем машину своими руками

Чтобы при мойке в домашних условиях не повредить лакокрасочное покрытие автомобиля, следуйте этим правилам

Не применяем абразив

Грубые губки (особенно с абразивом), используемые для чисти кухонных плит и посуды, не подходят для авто – они оставляют царапины. Идеальный вариант – **крупнопористая мягкая губка без абразива**.

Отказываемся от бытового очистителя стекол

Безусловно, очистители на аммиачной основе прекрасно справятся с загрязнениями на любом стекле. Однако в салоне автомобиля использовать такие средства не рекомендуется. Аммиак, содержащийся в жидкости, попав во время мойки стекол на пластиковые части салона, может нанести им вред – поверхности начнут выцветать или даже пузыриться. Если у вас нет специального моющего средства для автостекол, **используйте воду (лучше дистиллированную).** А в качестве протирки подойдут бумажные полотенца.

Не моем в зной

Мыть авто следует в тени. В лучах яркого солнца влага, попадающая на кузов машины, моментально испаряется. При этом все **вещества, которые были растворены в воде, оседают на корпусе и въедаются в покрытие,** оставляя разводы и пятна. Чтобы их устранить, понадобится время на дополнительную чистку и полировку «железного коня».

Меняем воду

Не советуем мыть авто водой из одного ведра: сначала вы чистой водой смываете грязь, а потом уже грязной жижей протираете «начисто» машину, тем самым повреждая ее поверхность. Желательно использовать шланг, подключенный к водопроводу. Нет такой возможности? Возьмите два-три ведра с водой. **В финале мойки окатите кузов чистой водой, не растирая.**



Забываем про кухонные полотенца

Чаще всего края такого полотенца либо завернуты и прошиты, либо обрамлены тесьмой. Во время протирки все эти грубые места на изделии могут оставлять царапины на авто. **Хороший вариант – микрофибра.**

Пригодятся!



ДЕЛИКАТНО
Губка для мытья автомобиля «Варежка-шиншилла», Kraft.
Цена: **от 270 руб.**

ЧИСТАЯ РАБОТА
Удалитель наклеек и следов клея Asttrohim, 210 мл. Может использоваться как для автомобиля, так и в быту.
Цена: **от 260 руб.**

ВСЁ НА МЕСТЕ
Органайзер в автомобильный багажник Comfort Address, четыре отделения.
Цена: **от 700 руб.**



На автомойке

В тему

Если вы предпочитаете мыть машину на автомойке, будьте бдительны!

- **По возможности контролируйте процесс.** Конечно, стоять у работника за спиной не нужно, а вот поглядывать из клиентской зоны лишним не будет.
- **Избегайте «навешивания» лишних услуг,** уточняйте стоимость и состав работ до начала их выполнения.
- **Проверяйте качество мойки и химии:** просто проведите по корпусу машины светлой салфеткой, и все будет видно! Есть претензии к работе? Настойчиво попросите работника мойки исправить недочеты или компенсировать брак в работе чем-то другим.

Фото: Shutterstock

Любые неудачи могут выбить нас из колеи, но есть способы, которые помогут преодолеть временные трудности и снова почувствовать себя на коне



Павел ТАБЕКОВ
Психолог

Если выдался плохой день

Иногда нужно просто подсластить пилюлю

1 Принимаем душ

Это нужно сделать, чтобы смыть все негативные эмоции и очистить свои мысли. Включите воду, настройте комфортную температуру. **Представьте, что вода, стекающая с ног, становится светлее и чище.** Затем примите контрастный душ или включите прохладную воду, чтобы закрепить результат.

2 Балуем себя вкусненьким

Любой плохой день можно исправить вкусной едой. Получая удовольствие от поедания любимых лакомств, вы тем самым расслабляетесь и хотя бы на некоторое время забываете о неприятностях. При этом учитывайте, что не нужно пускаться во все тяжкие, заедая проблемы тонной еды (зачем вам еще расстраиваться утром, встав на весы?). **Просто позвольте себе съесть пирожное, кусочек торта или парутройку конфет.** Лучше всего не торопиться, а смаковать десерты медленно, наслаждаясь каждым кусочком.

Совет
Если возможности постоять под душем нет, выпейте маленькими глотками стакан воды – это подействует как успокоительное.

3 Идём гулять

Природа и свежий воздух – лучшие источники хорошего настроения. Особенно если вы прогуляетесь по красивому тихому парку или **пройдетесь босиком по песочку у реки.** Весь негатив, накопившийся за день, рассеется, и вам станет намного лучше.

4 Делимся с близкими

Одиночество – вещь полезная, но только не тогда, когда в жизни наступила черная полоса. **Поделитесь переживаниями с людьми, которым вы небезразличны.** Благодаря их поддержке вы поймете, что все не так уж плохо.



5 Отвлекаемся на любимое дело



Достаточно 30 мин. посвятить своему увлечению, увидеть его плоды – и негатива как не бывало! Самое главное, что **занятие любимым делом укрепляет самооценку** человека, а это придает уверенность в завтрашнем дне!

Фото: Shutterstock

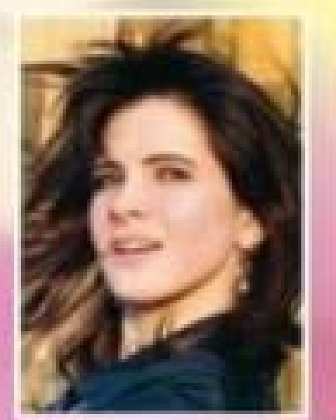
Интересно!

Дело – в размере обуви



Психологи уверяют: длина ступней влияет на черты характера. Проверим?

- ✔ **Обладательницы 35-го размера** не стремятся произвести впечатление на других, им важнее, что они думают о себе сами.
- ✔ **Тем, кто носит 36-й,** удается легко заводить друзей благодаря веселому нраву.
- ✔ Непостоянные и переменчивые натуры **носят обувь 37-го размера.**
- ✔ **Дамы с 38-м размером** отличаются добродушным нравом и хорошим вкусом.
- ✔ Быстро ориентируются в любой ситуации и выходят на первый план **хозяйки обуви 39-го размера.**
- ✔ Для женщин, **носящих 40-й размер,** нет преград, если они хотят чего-то добиться.
- ✔ Изюминки людей **с 41-м размером** – очарование и утонченность.



Светлана ДЕМИДОВА
Путешественница, тревел-журналист

По местам боевой славы

Эти музеи и мемориалы хранят память о подвигах, которые нельзя забывать


Вечный огонь в зале воинской славы

Мамаев курган, Волгоград

Монумент «Родина-мать зовет!» известен, пожалуй, каждому: 85-метровая скульптура олицетворяет сплоченность и любовь к Отечеству. Эта композиция – центр всего мемориала «Героям Сталинградской битвы» на Мамаевом кургане: за стратегическую локацию, именуемую в военных сводках «Высота 102.0», всегда шли ожесточенные бои – отсюда просматривается весь город. Именно здесь решалась судьба переломной для всей войны Сталинградской битвы. 200 дней боев нашли воплощение в 200 ступеньках, ведущих к вершине кургана. Помимо главной скульптуры мемориал включает еще несколько важных объектов: горельеф «Память поколений», площади Героев, Скорби.


В 2008 году мемориал включили в список семи чудес России – наравне с Байкалом и Эльбрусом

Вход: бесплатный.
Адрес: г. Волгоград, остановка «Мамаев курган».
Где остановиться: в Волгограде номер на двоих в отеле – **от 3500 руб./сут.**, хостел – **от 450 руб./сут.**

«Защитникам неба Отечества», Тула


Рядом с памятником находятся барельефы, где на 15 языках написано: «Героям Отечества благодарные потомки»

27-метровый мемориал при въезде в город-герой Тулу выполнен в виде копий двух самолетов в натуральную величину: наверху – советский истребитель, у самой земли – сбитый немецкий самолет-разведчик. Монумент запечатлел реальный фронтовой эпизод из жизни Героя Советского Союза И. А. Вишнякова, подбившего два вражеских самолета, а установлен он в 2015 году по инициативе сына летчика. Памятник посвящен 171-му истребительному авиаполку, защищавшему небо в годы войны, а на табличках мемориала – 2420 имен всех летчиков-героев. Композицию дополняет Вечный огонь, исходящий из винта сбитого самолета.


В центре композиции горит Вечный огонь

Вход: бесплатно.
Адрес: г. Тула, Московское шоссе.
Где остановиться: в Туле номер на двоих в отеле – **от 1700 руб./сут.**, хостел – **от 450 руб./ сут.**

«Цветок жизни», Ленинградская область

5-метровый памятник «Цветок жизни» – часть большого одноименного мемориала на шоссе «Дорога жизни». Пятилистник с улыбающимся ребенком и надписью из песни «Пусть всегда будет солнце» посвящен памяти детей, погибших при блокаде Ленинграда. «Во имя жизни и против войны» – так гласит расположенная около цветка гранитная плита. Рядом – мемориальная роща из 900 берез в честь 900 дней блокады (фактически их было 872, но в литературе цифру округлили). В комплекс входит также траурный курган «Дневник Тани Савичевой» – восемь страниц блокадных записей девочки, воплощенных в каменных стелах.


«Цветок жизни» – памятник скорби, посвященный блокаде


Мемориальная березовая роща – на каждом дереве повязан красный галстук

Вход: бесплатный.
Адрес: Всеволожский р-н, 3-й км «Дороги жизни».
Где остановиться: в Санкт-Петербурге номер на двоих в отеле – **от 1500 руб./сут.**, хостел – **от 400 руб./сут.**



В настоящее время в музее работает 6 залов

Народный музей боевой славы, Пятигорск

Музей бережно хранит память о подвигах горожан в ВОВ. Пятигорск в военные годы был городом-госпиталем – санатории, гостиницы принимали раненых с передовой. Сам музей расположился в здании Поста № 1. Рядом – мемориал «Огонь вечной славы» и братская могила: сюда приходят возложить цветы, постоять перед пламенем. В паре метров – мемориал «Чаша слез»: прямоугольный фонтан, вода из которого понемногу переливается через края, символизируя пролитые слезы солдатских матерей.

Вход: бесплатно.
Адрес: г. Пятигорск, пл. Ленина, 23.
Где остановиться: в Пятигорске номер на двоих в отеле – **от 1800 руб./сут.**, хостел – **от 500 руб./сут.**

Парк Победы, Саратов

Лестница, ведущая к памятнику, поделена на пять фрагментов – пять лет войны

Парк на Соколовой горе – место, где мемориальный комплекс и пространство для отдыха слились воедино. Здесь действует Музей боевой и трудовой славы – большая коллекция оружия и военной техники, экспозиция с письмами и личными вещами солдат, историями жителей, внесших вклад в экономику региона в те годы. Над парком и городом возвышаются три 40-метровых стелы с 12 парящими бело-серебристыми птицами – памятник павшим в боях саратовцам. Монумент появился как отклик на стихотворение Расула Гамзатова о солдатах, превратившихся в белых журавлей.

Вход: бесплатно. **Адрес:** г. Саратов, Соколовая гора.
Где остановиться: в Саратове номер на двоих в отеле – **от 1300 руб./сут.**, хостел – **от 400 руб./сут.**

Музей Победы, Москва



Музей Победы – место, где хранится память о героической истории нашего народа

Выставка военной техники под открытым небом

Этот военно-исторический музей – крупнейший в России: более 300 тыс. предметов и более 400 единиц военной техники, включая поезда, бронекатеры, бомбардировщики. Гордость музея – открытая в прошлом году экспозиция «Подвиг народа», посвященная вкладу тружеников тыла в победу. Пока осмотреть ее можно только с экскурсией. Рассказ экскурсовода и исторические экспонаты дополняются эмоциональными спецэффектами: аудиодорожками, демонстрацией фильмов на стенах залов, трехмерными панорамами.
Другие экспозиции доступны и для самостоятельного осмотра. В фотоархив «Лица Победы» можно внести и свой вклад, передав снимок родственника, участвовавшего в Победе.

Фото: Legion-Media, Shutterstock (4)

Вход: главное здание – **300 руб.**, экспозиция «Подвиг народа» – **500 руб.**, площадки техники – **300 руб.**
Адрес: г. Москва, пл. Победы, д. 3 (м. «Парк Победы»).
Где остановиться: в Москве номер на двоих в отеле – **от 1500 руб./сут.**, хостел – **от 250 руб./сут.**

«Смоленщина в годы ВОВ», Смоленск

На территории Смоленской области, принявшей на себя удар летом 1941-го, сотни памятников и мемориалов, посвященных событиям войны. Самый популярный и посещаемый музей города-героя открылся в 1973 году, спустя 30 лет после освобождения Смоленска. Здесь собраны фотографии и документы начала войны, свидетельства периода оккупации, личные вещи участников боев, письма с фронта, трофеи поверженной стороны. У музея крупная выставка боевой техники – знаменитые танки, пушки, истребитель. В настоящей партизанской землянке устроили интерактивную фотозону – можно примерить пилотку и сделать снимки.



Напротив музея «Смоленщина в годы Великой Отечественной войны» стоит памятник с орлами – «Благодарная Россия – героям 1812 года»

Вход: 150 руб.
Адрес: г. Смоленск, ул. Дзержинского, 4а.
Где остановиться: в Смоленске номер на двоих в отеле – **от 1400 руб./сут.**

Читайте детям и вместе с ними. Вот 5 причин, по которым это нужно делать

Зачем нужны сказки?



Весталия МОРОЗОВА
Семейный психолог

Объясняют мир

Сказочный мир прост. В нем четко разграничиваются добро и зло, хорошее и плохое. Но в то же время **через сказку ребенок учится разбираться в повседневных вещах, понимать мир.** Жадность и щедрость, одиночество и дружба, эгоизм и взаимопомощь... Все эти вещи невозможно объяснить малышу, если он сам не прочувствует их, став соучастником волшебного действа.

Кстати

Ученые доказали: даже 15-минутное чтение сказки малышу в день делает его более послушным, внимательным и открытым.

Дают пример для подражания

Дети часто отождествляют себя с героями сказок. Почему бы не воспользоваться этим в воспитательных целях? **Найдите сказку, в которой главный герой получает жизненный урок, полезный для вашего сына или дочери.** Если малыш отказывается умываться и чистить зубы, «Мойдодыр» вам в помощь, если ленится, рассеянный или ловит ворон – «Сказка о потерянном времени» в самый раз.

Помогают понять ребёнка

Бывает, что малыш вновь и вновь просит почитать одну и ту же сказку. Возможно, он находит в ней то, что тревожит его в реальной жизни. Допустим, дочке нравится «Серая шейка». Не говорит ли это о том, что ей одиноко в детском саду или со старшими братьями и сестрами? Если ваш малыш переживает какую-то проблему (к примеру, ссору с другом), **найдите подходящую сказку, и в ней он наверняка узнает способ все исправить.**

Развивают речь

Язык сказок – это книжная, образная речь, которая сильно отличается от повседневных разговоров. Слушая ваше чтение, **чадо запоминает новые слова, учится нестандартным оборотам речи, привыкает к благозвучности и богатству родного языка.** Предпочтение отдавайте сказкам русских классиков: А. Пушкина, А. Толстого, Е. Шварца и т. п. Обсуждение сказки после прочтения повышает желание самостоятельно читать.

Успокаивают

Особенно полезно читать сказки перед сном – это **отличный способ успокоиться и настроить ребенка на позитив.** Но только выбирайте такую историю, которая хорошо заканчивается. Это внушает спокойствие и вселяет веру в то, что все хорошо и мир не таит угрозы.



Жили-были сестра с братом. Они любили и помогали друг другу.



Сделайте с ребёнком

Открытка «День Победы!»



Елена КИРЯШИНА
Автор работы, г. Ульяновск





Вам потребуется:
- картон белого цвета
- нитки
- иголка
- клей
- лента георгиевская
- лента атласная красная шириной 5 см
- ножницы
- лента атласная зеленая шириной 2,5 см
- бечевка зеленого цвета

Как делать

Для основы вырежьте из картона прямоугольник 15×20 см. От красной ленты отрежьте 3 заготовки по 30 см, от зеленой – 2 заготовки по 16 см, от бечевки – 3 отрезка по 14 см. Георгиевскую ленту отрежьте длиной 23 см *(фото 1)*.

Для гвоздики сложите красную ленту пополам в длину и прошейте вдоль кромки. Затяните нитку, сворачивая ленту по кругу, чтобы получился цветок. Сшейте заднюю часть цветка *(фото 2)*. Сделайте три цветочка.

Приклейте на основу георгиевскую ленту, стебли из бечевки, цветки. Из зеленой ленты сложите листки, приклейте. Сделайте надпись.

Лунный календарь

3, 4 мая – борьба с сорняками, прореживание всходов, удаление поросли, скашивание травы, санитарная обрезка, прополка, прищипка молодых побегов.
5–7 мая – высадка рассады томатов, перца, баклажанов, огурцов, кочанного салата, среднеспелой цветной капусты, посадка картофеля, пикировка рассады, посадка смородины, крыжовника, винограда, малины, клубники, подкормка, прививка, посадка декоративных растений.
8, 9 мая – санитарная обрезка деревьев и кустарников, вырезка поросли, борьба с болезнями и вредителями, скашивание газона для замедления роста.

Как вырастить вкусную свёклу

Следуйте нашим советам – и вы соберете отличный урожай овоща

Время посева и выбор сорта

Сажать семена в открытый грунт возможно только после прихода устойчивого тепла – **земля должна прогреться до +10 °С.** Ранниеспелые сорта, более устойчивые к холоду («рубиновая королева», «цилиндра», «мона», «несравненная» и др.), высевают обычно в начале – середине мая. Семена среднеспелых и поздних сортов свеклы («ренова», «одноростковая», «матрона седек», «цитаделла», «боливар» и др.) отправляют в землю в начале июня.

Кстати

Свекла дает хороший урожай на грядках, где раньше выращивались морковь, картофель, огурцы, лук. По соседству лучше посадить петрушку, спаржу, редис, корневой сельдерей, чеснок.

Правила посадки

Проращиваем семена. Поместите их на несколько дней во влажную среду, например между двумя постоянно влажными салфетками. Семена, которые не проклюнутся, скорее всего, «пустышки» – их сажать не надо.
Выбор места. Идеально подойдет солнечный участок с низким уровнем залегания грунтовых вод.
Подготовка грунта. Внесите в землю перегной или торф (10 кг на 1 кв. м), разрыхлите и сделайте бороздки глубиной 2–3 см на расстоянии 25–30 см. Обильно полейте.
Посев. Разложите семена на расстоянии 3–4 см, присыпьте древесной золой. а затем землей и еще раз золой. До появления всходов держите под пленкой.

Прореживание всходов

Из одного семечка свеклы обычно появляются 2–3 ростка, поэтому, **как только появятся 3–4 листика, слабые и лишние ростки надо удалить,** увеличивая зазор между всходами до 5–6 см. Второе прореживание проведите, когда листья свеклы достигнут 15 см. Между растениями оставьте расстояние 10–12 см.

Полив

После каждого прореживания обильно поливайте грядки. **Далее – не чаще 1 раза в неделю при сухой погоде.** За две недели до сбора урожая поливы прекращают.

Защита от болезней

Чаще всего свекла страдает от гнилостной ножки. 4–5 раз за сезон опрыскивайте грядки **раствором марганцовки** (1 ч. ложка на 10 л воды). В период активного роста поможет обработка **мочевиной** (10 г на 5 л воды).





Если клубника не плодоносит

Признаки, по которым легко понять, что ягодные кустики пора менять на новые

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Ягоды мельчают	
1 Скорее всего, вы выбрали **неудачное место** для клубничной плантации: северный участок, тень от деревьев и построек.	Только **на открытом участке** клубника сможет активно плодоносить крупными и сочными ягодами.
2 **Плохие предшественники:** клубнику высадили туда, где ранее произрастали пасленовые (томаты, картофель и др.). Истощенная земля плюс одинаковые болезни сведут все ваши усилия на нет.	Высаживайте клубнику после **салатов, петрушки, шпината, гороха, фасоли, редьки, редиса.** Можно посадить клубнику и после цветов: бархатцев, нарциссов, тюльпанов.
Старость кустов	
Если выращивать клубнику на одном месте **более четырех лет подряд** (за это время клубника успевает забрать из почвы все полезные вещества), то с каждым последующим годом урожайность будет падать.	Как бы вам ни было жаль зеленых и крепких на вид кустиков, через 3–4 года с ними лучше распрощаться и **высадить новую ягодную плантацию в другом месте.**
Болезни	
Их появление могут спровоцировать **и погодные условия, и нарушения в уходе, и заражение от больных соседей по огороду.** Так, например, затяжные дожди или загущенные посадки могут стать причиной развития мучнистой росы (белый налет на листьях).	От мучнистой росы поможет **раствор коллоидной серы** (50 г на 10 л воды). Опрыскать клубнику надо три раза – в период формирования розетки, после сбора урожая и еще через 2 недели.

Важно! Если время уже упущено и болезнь поразила большую часть плантации, то придется выбросить все клубничные кусты. От больных растений толку не будет.

3 секрета идеальной грядки

Зная их, вам будет удобно обрабатывать растения: сажать, полоть и поливать

1. Грамотный размер

Ширина

Зависит от культуры, которую вы собираетесь выращивать на огороде. Если вы планируете сажать картофель, то ширина должна быть большая, не менее 1,5 м, иначе вам будет неудобно окучивать и копать картошку.
Для других овощных культур оптимальной считается ширина, при которой, сидя на низенькой табуретке, вы сможете спокойно, не напрягаясь достать до середины грядки. **Приемлемая ширина – 60–80 см!**

Длина

Бегать вокруг длинных рядков только на первый взгляд кажется легко. Очень скоро вы начнете через них прыгать и не всегда с успехом, особенно с ведром или лейкой в руках. **Идеальная длина грядки – 3 м.**

2. Удобная высота

С одной стороны, чем выше грядка, тем она теплее и суше, да и ухаживать за ней удобнее.
С другой стороны, сохнут такие грядки быстрее – следовательно, поливать их придется чаще, чем более низкие. Но если у вас подведен шланг прямо к огороду, то проблем с поливом высокой грядки не будет.
В случае с традиционными грядками, скорее всего, их высота будет зависеть от материала, из которого будет сооружен заборчик (доски, кирпичи и др.). **В идеале грядка должна быть не ниже 10–15 см и не выше 30 см.**

3. Правильные дорожки

Ширина дорожек должна быть никак **не меньше 30–40 см.** Если дорожка будет у́же, то по ней вы сможете только пройти от начала до конца. Но работать будет очень неудобно и тесно, и ваша спина спасибо вам точно не скажет.

Фото: Depositphotos, Shutterstock (2)

Забавные фото от читателей



«Вот в этот раз прическа что надо – я просто красавчик!»
Йоркшир Барни (хозяйка Лариса Косулина, г. Москва)



«Хозяин, никуда не пойдешь, пока не накормишь меня сытно и вкусно…»
Кот Ирискин (хозяин Андрей Балыгин, г. Тюмень)

Присылайте свои фото с пометкой **«Фото недели»** на электронную почту **woman@im-media.ru**

Что посмотреть в выходные

3 лучших комедии о свадьбах



«За двумя зайцами», 1961 г. Проигравшись по-крупному, Голохвостый решает поправить дела женитьбой. В главной роли: О. Борисов.



«Друг невесты», 2008 г. Том любит Ханну, но ему уготована роль друга на ее свадьбе… В ролях: М. Монахэн, П. Демпси, К. МакКид.



«Невеста Бадринатха», 2017 г. Бадринатх предлагает руку и сердце Вайдехи, но она дает парню от ворот поворот. В ролях: А. Бхатт, В. Дхаван.



Еженедельный журнал «Всё для женщины» № 18 (773), дата выхода в свет: 27 апреля 2021 г.
Учредитель и издатель: ООО «ИМ Медиа»
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-79996 от 25.12.2020

Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Главный редактор: Ирина Александровна Бобкова
Дизайн и верстка: Екатерина Сыроквашина (арт-директор), Илона Большагина, Елена Бокова
Бильдредактор: Екатерина Егорова
Редколлегия: Анжела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Елена Нахапетова, Наталья Овчаренко, Алла Табекова
Корректоры: Виктория Маса, Вероника Матвеева
Распространение: ООО «ТДС». Тел.: (495) 974-76-08
Распространение в Республике Беларусь: ООО «Росчерк». 220100, г. Минск, ул. Сурганова, д. 57б. Тел.: (017) 331-94-27
Размещение рекламы: (495) 974-77-48, adv@im-media.ru
За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель
Подписка с любого месяца на почте: в официальном каталоге «Почты России» «Подписные издания» – подписной индекс П1339, в каталоге «Пресса России. Газеты и журналы» – подписной индекс 18147. Подписка в Республике Беларусь по каталогу «Белпочта»
Адрес редакции, издателя: 105094, г. Москва, ул. Золотая, д. 11. Тел.: (495) 974-73-83, e-mail: woman@im-media.ru
Адрес для писем: 105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа», журнал «Всё для женщины»
Отпечатано в типографии: ОАО «Московская газетная типография», 123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1.
Тираж: 304 001 экз.
Розничная цена свободная. 16+

Фото: Personastars (2), ТАСС, Shutterstock

Гороскоп для вас

С 27 апреля по 3 мая

ОВЕН
21.03–20.04
Бросьте все силы на проект, который вы давно хотели воплотить в жизнь. Именно на этой неделе вы сможете найти партнеров, которые помогут и идеями, и деньгами.
Самые удачные дни: 30–2

ТЕЛЕЦ
21.04–20.05
Если у вас в будни запланированы поездки, не переносите их. Они окажутся крайне плодотворными. А вот выходные лучше провести дома и отдохнуть.
Самые удачные дни: 28, 29, 3

БЛИЗНЕЦЫ
21.05–21.06
Генеральная уборка сейчас будет как нельзя кстати. Расчищая и расхламляя пространство вокруг себя, вы сможете собраться с мыслями и принять верное решение.
Самые удачные дни: 1–3

РАК
22.06–22.07
Будьте начеку с малознакомыми людьми. Под любым предлогом не принимайте от них никаких предложений. На этой неделе велик риск обмана.
Самые удачные дни: 28–30

ЛЕВ
23.07–23.08
Неделя достаточно суетливая, но не стремитесь поспеть за всеми. Сейчас важно не сделать работу в кратчайшие сроки, а выполнить ее максимально качественно.
Самые удачные дни: 29, 1, 3

ДЕВА
24.08–23.09
Не загружайте себя заботами по самую маковку, выкиньте серьезные мысли из головы. Звезды приготовили для вас развлечения. Наслаждайтесь!
Самые удачные дни: 29, 2, 3

ВЕСЫ
24.09–23.10
Прекрасный период для любых творческих занятий. Также удачное время для любого преображения: сходите в салон красоты, чтобы сделать маникюр и новую прическу.
Самые удачные дни: 27, 29, 1

СКОРПИОН
24.10–22.11
В ближайшее время звезды не советуют вам принимать самостоятельные решения. Либо отложите их на потом, либо обратитесь за помощью и советами к окружающим.
Самые удачные дни: 29–1

СТРЕЛЕЦ
23.11–21.12
Устройте для любимого романтический ужин. Это освежит отношения. И забудьте хотя бы на время о своих претензиях к партнеру. У вас еще будет случай их высказать.
Самые удачные дни: 28, 30, 2

КОЗЕРОГ
22.12–20.01
Если в семье есть какая-то недосказанность и недопонимание, то расставить все точки над «и» будет проще в начале месяца. Поговорите с близкими по душам.
Самые удачные дни: 27, 30, 2

ВОДОЛЕЙ
21.01–19.02
В этот период вы сможете что-то найти для себя, со многими договориться и вообще повысить качество своей жизни. Удача еще не скоро оставит вас.
Самые удачные дни: 27, 1, 2

РЫБЫ
20.02–20.03
В первую половину недели подчистите хвосты. А вот в четверг-пятницу приступайте к реализации крупного проекта. Только не отвлекаясь, вы сумеете закончить его в срок.
Самые удачные дни: 27–29



Яркие клоуны
Псевдоним М. Румянцева
«Хвост» утюга
Кент на карте Англии
Деловая репутация
У доски стоит с указкой
Веревка с петлей для ловли животных
Команда дрессировщика: «...-оп!»
Вещь, за которую уплачено
Самоварный носик
«Абдулла, таможня дает ...!»
Фазенда техасца
Комбинезон грудничка
Место заготовки древесины
Контора, полная менеджеров
Солнечный клоун
Направление развития
Тертая лимонная корочка
Серое вещество на конце сигареты
Сорванец-озорник
...-Лукойе с чудным зонтиком
Тарелочка под чашку
Западный угол Великобритании
Язвительная шутка
Атом, заряд несущий
Символ хрупкости
Индикатор клева
Горный бальзам
Роман Ефремова «... Андромеды»
Ленивое горение
Спортинвентарь Марата Сафина
«Мусор» интернета
Один из языков Пакистана
Кашеварит даже в шторм
И драндулет, и лимузин
Рыбы – аквариум, змеи – ...
Яйценосное создание
Хата, топором сработанная
Ответы на сканворд, напечатанный в № 17
Теннисистка Наталья ...
Выступает с кошками
«20 000 ... под водой» Верна
Отрывной или перекидной
...-де-Жанейро в Бразилии